VORWORT



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

2014 lobten wir wie alle zwei Jahre den Europäischen Übersetzerpreis aus und nahmen den spanischen Kulturraum in den Fokus. Außerdem beschäftigten wir uns intensiv mit dem Ersten Weltkrieg, der 1914 ausbrach und zu folgenreichen, teilweise bis heute andauernden Verwerfungen führte.

In diesem Jahr gedenken wir dem Ende des Zweiten Weltkriegs und der Befreiung vom Nationalsozialismus. Die Veranstaltungsreihe wird erneut vielfältig und facettenreich sein. Das Programm erscheint wieder in einer speziellen Broschüre, und ich kann Ihnen sagen, dass ich es für ausgesprochen gelungen halte.

Bei all diesen Veranstaltungsreihen spielt(e) die VHS eine ganz wichtige Rolle. Es ist ihr gelungen, originelle Perspektiven zu bilden und Brücken in die Gegenwart zu schlagen. Der erinnerungskulturelle Ansatz der VHS ist zutiefst demokratisch. Er spürt autoritäre Persönlichkeiten und konformistische Denkweisen auf, in den Jahren 1914, 2014 und dazwischen. Wer sich mit Geschichte beschäftigt, um aus ihr zu lernen, sollte sich davor hüten, vordergründige Analogien zu ziehen. Dennoch können bestimmte Muster zum Verständnis der Gegenwart beitragen. Man vergleiche nur einmal die brutalen Auseinandersetzungen mit religiösem Hintergrund in Syrien oder im Irak mit denen des 30-jährigen Krieges ab 1618.

Der Kampf gegen Willkürherrschaft und totalitäre Ideologien auf dem Boden unseres demokratischen Grundgesetzes ist eine dauerhafte Aufgabe aller Kräfte in unserer Stadt, in unserem Land und auf europäischer Ebene. Sie erfordert erinnerungskulturelle Kompetenz, friedenspädagogisches Engagement und eine durch und durch demokratische Gesinnung in allen Lebenslagen. Auf allen drei Ebenen leistet die Volkshochschule vorbildliche Arbeit. Dafür möchte ich mich an dieser Stelle ausdrücklich bedanken.

Möglichst viele interessante Stunden in der Volkshochschule wünscht Ihnen

Ihre

Edith Schreiner

Edith Schreiner
Oberbürgermeisterin



Liebe Leserinnen und Leser,

glaubt man der veröffentlichten Meinung, dann gibt es im Westen nichts Neues. Jenseits des Rheins herrscht Reformstau, Stagnation, Arbeitslosigkeit, Chaos, Staatsverschuldung und über kurz oder lang der Front National. Die Grande Nation im Sturzflug gewissermaßen. Man erinnert sich unweigerlich an die Zeit nach der Wiedervereinigung. Damals wurde vehement die Standortfrage gestellt und das neue Deutschland stand angeblich vor dem Abgrund.

Damals wie heute galt es, genauer hinzuschauen. Frankreich hat Probleme, und Frankreich hat Lösungen. Manche sind sogar nobelpreiswürdig. Und viele sollten hierzulande zumindest diskutiert werden. Diesem anderen Frankreich, dem dynamischen, verkannten und bisweilen – positiv oder negativ - verzerrten Bild von unserem Nachbarland gilt in diesem Semester unser Augenmerk.

Und dabei spielt Strasbourg eine wichtige Rolle: als Sehenswürdigkeit, als „magischer Ort“, als Wahlheimat vieler unserer ReferentInnen, darunter einem der die Stadt wie kein anderer kennt und uns seit vielen Jahren unterstützt: der Stadtsoziologe Maurice Blanc, der in diesem Semester aktiv an der Programmplanung beteiligt war. Ihm möchte ich an dieser Stelle ganz herzlich danken.

Neben unseren Themenschwerpunkten spielt das Globale Lernen eine Schlüsselrolle. Die Menschen an der türkischen Südgrenze und in der südlichen Sahara, in Mali und im Sudan beispielsweise verdienen unsere Aufmerksamkeit. Eine „Dritte“ Welt gibt es nicht. Es gibt nur die eine, und in der gibt es sehr viele Wechselwirkungen, wie die Flüchtlingsbewegungen der letzten Jahre zeigen. Globales Lernen heißt hinschauen, Wechselwirkungen erkennen, Empathie entwickeln und menschlich handeln.

Seien Sie auch im neuen Semester herzlich willkommen in Ihrer Volkshochschule,

Ihre

Martina Wörner

Martina Wörner
Leiterin der Volkshochschule

INHALTSVERZEICHNIS

Information

Allgemeinbildung

Berufliche Bildung

Sprachen

Kunst und Gestalten

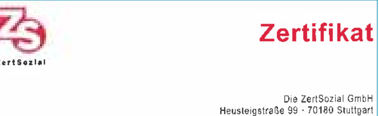
Gesundheit

Redaktionelle Beiträge

Geleitworte







Die ZertSozial GmbH
Heusteigstraße 99 · 70180 Stuttgart
bestätigt als Fachkundige Stelle mit diesem Zertifikat
dem Unternehmen
Volkshochschule Offenburg e.V.
Weingartenstr. 34b
77654 Offenburg
die Zulassung als Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung.

Information

INFORMATION

Trägerverein VHS e.V.

Vereinsmitglieder

Stadt Offenburg:
Oberbürgermeisterin Edith Schreiner
Bürgermeister Hans-Peter Kopp
9 Mitglieder des Gemeinderates der Stadt

je eine Vertreterin / ein Vertreter der Gemeinden:
Hohberg, Neuried, Ortenberg, Schutterwald

Vorstand

Edith Schreiner (Vorsitzende)
Hans-Peter Kopp (Stellv. Vorsitzender)
Carmen Lötsch, Fachbereichsleiterin Kultur
Walter Glunk

Geschäftsführung

Walter Glunk

Teileinrichtungen

Volkshochschule Offenburg:	Leitung Martina Wörner
Kunstschule Offenburg:	Leitung Heinrich Bröckelmann
Institut für deutsche Sprache:	Leitung Wolfgang Eberhardt

Anschrift/Bankverbindung

Volkshochschule Offenburg e.V.
Weingartenstraße 34b
77654 Offenburg

Bankverbindung:
Sparkasse Offenburg/Ortenau

Kontonummer:	674 920
BLZ:	664500 50
IBAN:	DE20664500500000674920
BIC-Code:	SOLADES1OFG

Adresse und Öffnungszeiten

Anmeldung und Information
Weingartenstraße 34b

Tel.: 0781 9364-200, Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de, http://www.vhs-offenburg.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag	09:00 - 13:00 Uhr
Montag - Donnerstag	14:00 - 17:00 Uhr

Unterrichtsgebäude
Amand-Goegg-Straße 2-4

Anmeldung

- ✓ schriftlich
- ✓ per Fax
- ✓ per E-mail
- ✓ persönlich im i-Punkt Kulturforum oder bei den Außenstellenleiter/Innen
- ✓ telefonisch

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

Sie werden nur benachrichtigt, wenn
- ✓ der Kurs belegt ist
- ✓ der Kurs abgesagt werden muss
- ✓ sich eine Änderung ergeben hat

Impressum

Das Programm der Volkshochschule Offenburg erscheint zweimal jährlich in der letzten Woche der Sommerferien und nach den Weihnachtsferien.

Herausgeber:	Volkshochschule Offenburg e.V.
Auflage:	12.000 Exemplare
Redaktion, Satz, Layout	Alfred End, Barbara Haiden
Bilder:	siehe Bildnachweis Seite 160
Druck:	REIFF Print KG
Distribution:	1.2015 – 08.2015
Umschlagentwurf	Linda Kunath-Ünver
Innenlayout	YUPANQUIRIEHLE GMBH

Ferien und Schließzeiten im Semester:

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Januar 2015							
1				1	2	3	4
2	5	6	7	8	9	10	11
3	12	13	14	15	16	17	18
4	19	20	21	22	23	24	25
5	26	27	28	29	30	31	

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Februar 2015							
5							1
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
März 2015							
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
April 2015							
14			1	2	3	4	5
15	6	7	8	9	10	11	12
16	13	14	15	16	17	18	19
17	20	21	22	23	24	25	26
18	27	28	29	30			

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mai 2015							
18					1	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Juni 2015							
23	1	2	3	4	5	6	7
24	8	9	10	11	12	13	14
25	15	16	17	18	19	20	21
26	22	23	24	25	26	27	28
27	29	30					

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Juli 2015							
27			1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
August 2015							
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
September 2015							
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

Ferien und Schließzeiten im Semester:

Unterrichtsfreie Zeit

Fastnacht: 12.02.2015 bis 18.02.2015

Sommer: 17.08.2015 bis 04.09.2015

Der i-Punkt ist an diesen Tagen geschlossen:

12.02.2015 bis 18.02.2015
30.03.2015 bis 10.04.2015
26.05.2015 bis 05.06.2015
30.07.2015 bis 09.09.2015

Das Semesterprogramm erscheint am:

08.01.2015: Frühjahr 2015

10.09.2015: Herbst 2015

BERATUNG

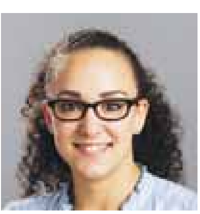
Geschäftsführung / Verwaltung



Geschäftsführung

Walter Glunk

Tel.: 0781 9364-245
walter.glunk@vhs-offenburg.de



Buchhaltung

Silvia Giusa

Tel.: 0781 9364-231
silvia.giusa@vhs-offenburg.de



Buchhaltung

Svetlana Werner

Tel.: 0781 9364-230
svetlana.werner@vhs-offenburg.de

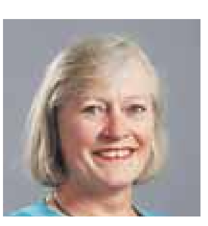
VHS-Leitung



Leiterin der Volkshochschule Allgemeinbildung, Tagesfahrten

Martina Wörner

Tel.: 0781 9364-240
martina.woerner@vhs-offenburg.de



Sekretariat VHS-Leitung

Patricia Bahr

Tel.: 0781 9364-220
patricia.bahr@vhs-offenburg.de



Öffentlichkeitsarbeit, Projekte

Benjamin Köhler

Tel.: 0781 9364-224
benjamin.koehler@vhs-offenburg.de

Hausdienste

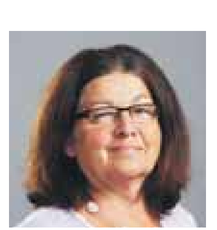


Haustechnik

Friedrich Treise

Tel.: 0781 9364-225
friedrich.treise@vhs-offenburg.de

Außenstellen



Außenstelle Hohberg (H)

Claudia Seitz

Tel.: 0781 9364-228
claudia.seitz@vhs-offenburg.de



Außenstelle Neuried (N)

Marianne Dörflinger

Tel.: 0781 9364-226
marianne.doerflinger@vhs-offenburg.de



Außenstelle Schutterwald (S)

Ursula Junker

Tel.: 0781 9364-227
ursula.junker@vhs-offenburg.de

Fachbereiche



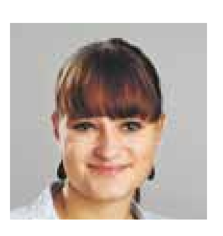
Berufliche Bildung, EDV, Projekte, Außenstellen, Kunst & Gestalten

Alfred End
Tel.: 0781 9364-235
alfred.end@vhs-offenburg.de



Entspannung, Allgemeinbildung, Keramik, Ernährung

Manuel Yupanqui
Tel.: 0781 9364-237
manuel.yupanqui@vhs-offenburg.de



Bewegung, Tanz, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Junge VHS

Janina Stunder
Tel.: 0781 9364-219
janina.stunder@vhs-offenburg.de



Fremdsprachen, Allgemeinbildung

Andreina Bianchini-Ebert
Tel.: 0781 9364-236
andreina.bianchini-ebert@vhs-offenburg.de



Lehrgänge Berufliche Bildung, Projekte, Qualitätsmanagement

Karin Weißer
Tel.: 0781 9364-223
karin.weisser@vhs-offenburg.de



Trainee Gesundheit

Franziska Spraul
Tel.: 0781 9364-234
franziska.spraul@vhs-offenburg.de



Trainee Fremdsprachen, Allgemeinbildung

Eva Hummel
Tel.: 0781 9364-221
eva.hummel@vhs-offenburg.de

i-Punkt



i-Punkt, Sekretariat Berufliche Bildung

Barbara Haiden
Tel.: 0781 9364-214
barbara.haiden@vhs-offenburg.de



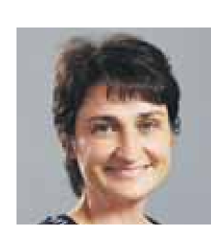
i-Punkt, Sekretariat Fremdsprachen

Renate Heuberger
Tel.: 0781 9364-215
renate.heuberger@vhs-offenburg.de



i-Punkt

Claudia Stöcker
Tel.: 0781 9364-218
claudia.stoecker@vhs-offenburg.de



i-Punkt, Sekretariat Gesundheit

Brigitte Treyer
Tel.: 0781 9364-216
brigitte.treyer@vhs-offenburg.de

VORTRÄGE / EINZELVERANSTALTUNGEN

Beratungs- und Infoabende

Ausbilder/Ausbilderin (AdA-Schein)
Prüfung nach der Ausbilder-Eignungsverordnung AEVO
Staatlich anerkannter Abschluss
Di, 03.02.2015, 17:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 306 — Seite 58

Fachkaufmann/-frau für Büro- und Projektorganisation
Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung
Di 03.02.2015, 18:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 306 — Seite 58

Fachwirt/Fachwirtin für Gesundheits- und Sozialwesen
Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung
Di, 03.02.2015, 18:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 306 — Seite 58

Veranstaltungsfachwirt/Veranstaltungsfachwirtin
Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung
Di, 28.04./14.07.2015, jeweils 18:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 101 — Seite 59

Gepr. Betriebswirt/Gepr. Betriebswirtin
Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung
Di, 28.04./14.07.2015, 19.00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 101 — Seite 59

Abendhauptschule
Mi, 09.09.2015, 20:00, Raum 45a — € kostenlos
Konrad-Adenauer-Schule, Platanenallee 9, Offenburg — Seite 61

Ausbildung zur/zum „Städtischen HauswirtschafterIn“
Di, 24.02./12.05./07.07.2015, 17:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Seminarraum 306 — Seite 60

Fremdsprachen

Freitag, 30.01.2015, 18:00 - 20:00 Uhr — € kostenlos

Englisch
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 64

Französisch
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 69

Italienisch
VHS, Raum 101 — Seite 73

Spanisch
VHS, Raum 101 — Seite 75

Januar 15

Neuried

Notfallkoffer für Ehegatten
Rüdiger Wingert
Di, 13.01.15, 18:00 Uhr — Abendkasse: € 5,00
Rathaus Altenheim, Bürgersaal — Seite 33

Juristisch richtig bauen
Vom Bauvertrag bis zur Abnahme und darüber hinaus
Dr. Daniel Entringer
Mi, 14.01.15, 19:00 Uhr — Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 33

Private Wohnungsvermietung
Ulf Wollenzin
Do, 15.01.15, 19:00 Uhr — Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 33

Intelligent reisen
Sind Tourismus und Klimaschutz Gegensätze?
Frank Herrmann
Mi, 21.01.15, 19:30 Uhr — Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 32
In Kooperation mit: BUND-Umweltzentrum-Ortenau und Stadt Offenburg

Liebe und Partnerschaft in der modernen Gesellschaft
Anne-Kerrin Gomer
Do, 22.01.15, 19:00 Uhr — Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 26

Syrien - Irak: IS - Eine Region am Abgrund?
Matthias Hofmann
Mi, 28.01.15, 19:00 Uhr — Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 26

Liebeslyrik
Sandro de Lorenzo
Do, 29.01.15, 20:00 Uhr — Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 36



Information

Ermäßigung für SchülerInnen, Auszubildende und Studierende
Vorträge der VHS: 3,- €

Bei Gruppen von mindestens 12 Personen
Vorträge der VHS: 2,- €/Person
Die begleitende Lehrkraft hat freien Eintritt.
Eine Voranmeldung im i-Punkt ist erforderlich.

Februar 15

Gemeinschaft zählt mehr
Die Spannung von Individuum, Gemeinschaft und Universalität im Islam
Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger
Mi, 04.02.15, 19:00 Uhr — Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 30

Alter - was geht?
Führung im Foyer der VHS im Rahmen des Semesterschwerpunkts „Gemeinsinn“
Manuel Yupanqui
Do, 05.02.15, 15:15 Uhr — € kostenlos
VHS, Foyer — Seite 27
In Kooperation mit: Seniorenbüro Offenburg
Mit freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Wir - viele Kulturen und eine Menschheit
Prof. Dr. Christoph Antweiler
Do, 05.02.15, 19:00 Uhr — Abendkasse: € 5,00
Offenburg Klosterschulen u.l.F. Aula — Seite 26
In Kooperation mit: Klosterschulen u.l.F. Offenburg

Viva la libertà
Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Dott. Ivone Casotto
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Fr, 06.02.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 149

Grundlagen der Pflegeversicherung und Hilfe zur Pflege
Kerstin Niermann / Karin Forkert
Mi, 11.02.15, 19:00 Uhr — € kostenlos
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 104
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Romero
Clemens Bühler / Axel Eberhardt / Claudia Roloff
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Fr, 20.02.15, 19:00 Uhr
Kath. Zentrum St. Fidelis, Offenburg — Seite149
In Kooperation mit: Kath. Bildungszentrum Offenburg und Ev. Erwachsenenbildung Ortenau

Faszination Stimme
Dr. Stefan Schaub
Musikvortrag — Abendkasse: € 9,00
Mo, 23.02.15, 20:00 Uhr
Salmen, Saal — Seite 37

Meditation in schwierigen Lebensphasen
Bernd Hug
Mi, 25.02.15, 17:00 Uhr — € kostenlos
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 104
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Krieg der Knöpfe
Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Eva Hummel
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Do, 26.02.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 150

Paarlauf / Pas de deux
Eröffnung der Ausstellung
Walther Fekl
Fr, 27.02.15, 18:00 Uhr — € kostenlos
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 26

März 15

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
Wolfgang Greber
Mi, 04.03.15, 19:00 Uhr — Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 33

Schnelle Steuererklärung mit Elster
Stefan Kaiser
Vortrag — € kostenlos
Do, 05.03.15, 19:30 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 33

Lauf Junge, lauf!
Prof. Dr. Mechtild Fuchs
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Fr, 06.03.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 150

Die Strategie der Schnecke - La estrategia del caracol
Spanische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Angela Dorn
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Mi, 11.03.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 150

Mit der **VHS Card Plus** für nur 20 € ein Jahr lang alle Vorträge und Einzelveranstaltungen kostenfrei besuchen! Weitere Informationen zu Laufzeit und Umfang finden Sie auf Seite 21.

Mehr Lebensqualität mit Blase und Darm im Alter
Miriam Lefèvre
Do, 12.03.15, 19:00 Uhr € kostenlos
St. Josefsklinik, Auditorium Seite 104
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

In einem unbekannten Land, in gar nicht allzu ferner Zeit...
Monika Wirthle
Do, 12.03.15, 19:00 Uhr € kostenlos
St. Josefsklinik, Auditorium Seite 104
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Quo vadis Frankreich?
Roland Pfefferkorn
Fr, 13.03.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal Seite 24

Frauen und Rente
Christine Lux / Doris Haug
Mi, 18.03.15, 19:30 Uhr € kostenlos
VHS, Raum 102 - Saal Seite 34
In Kooperation mit:
Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Danton
Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Martina Wörner / Jutta Wellhöner
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Do, 19.03.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 150

Literatur in Lateinamerika
Vortrag, Gespräch und Lesung mit dem Autor Humberto Mata
Fr, 20.03.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal Seite 25
In Kooperation mit: Venezolanisches Kulturministerum Ministerio del Poder Popular para la Cultura und dem Generalkonsulat der Bolivarischen Republik Venezuela in Frankfurt am Main

Bonhoeffer - Die letzte Stufe
Axel Eberhardt / Clemens Bühler / Norbert Großklaus / Claudia Roloff
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Di, 24.03.15, 19:00 Uhr
Gemeindesaal evang. Stadtkirche Seite 150
In Kooperation mit: Evang. Erwachsenenbildung Ortenau und Kath. Bildungszentrum Offenburg

Livingstones Erben
Petra Rumpel
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Mi, 25.03.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 151
In Kooperation mit: BUND-Umweltzentrum Ortenau

April 15

Wie erkenne ich als Laie einen Schlaganfall und was ist zu tun?
Dr.Thies Lindenlaub
Do, 09.04.15, 19:00 Uhr € kostenlos
St. Josefsklinik, Auditorium Seite 104
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Rebellen am Ball
Benjamin Köhler / Axel Eberhardt
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Mi, 15.04.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 151

Korsika - Wilde Schönheit im Tyrrhenischen Meer
Christiane Kummler
Do, 16.04.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal Seite 27

Die alte Dame von Marrakesch -
Lesung und Gespräch
Fouad Laroui / Martina Wörner
Fr, 17.04.15, 20:00 Uhr Abendkasse: € 12,00
VHS, Raum 102 - Saal Seite 35

In einer besseren Welt
Axel Eberhardt / Clemens Bühler / Claudia Roloff
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Do, 23.04.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 152
In Kooperation mit: Kath. Bildungszentrum Offenburg und Ev. Erwachsenenbildung Ortenau

Timbuktu
Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Benjamin Köhler
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Fr, 24.04.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 152
In Kooperation mit: Amnesty International

23-F: la película
Spanische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Patricia Bolaños
Filmgespräch Abendkasse: € 5,00
Di, 28.04.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal Seite 152

Partizipation in Metz und Straßburg
Prof. Dr. Maurice Blanc
Mi, 29.04.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal Seite 24

Hohberg

Strasbourg und der Fessenbacher Maler Lothar von Seebach
Ann-Marie Heinzelmann
Mi, 29.04.15, 19:00 Uhr — Abendkasse: € 5,00
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal — Seite 29

Mai 15

Straßburg und die abrahamitischen Religionen
Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger
Di, 05.05.15, 19:00 Uhr — Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 31

Quo vadis Türkiye, quo vadis Almanya?
Gökay Sofuoglu
Mi, 06.05.15, 19:00 Uhr — Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 24
In Kooperation mit: Alevitische Gemeinde Offenburg/Ortenau e.V.

My Sweet Pepper Land
Axel Eberhardt
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Do, 07.05.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 152
In Kooperation mit: Alevitische Gemeinde Offenburg/Ortenau e.V.
In Anwesenheit von Regisseur Hiner Saalem

Integration durch Sport?
Pierre Weiss
Fr, 08.05.15, 16:00 Uhr — Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal — Seite
In Kooperation mit: Offenburger Fußballverein und Kickfair e.V.

Marzabotto - Erinnerungsort und Friedensstadt
Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Dott. Ivone Casotto
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Mi, 13.05.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 153

Propaganda
Türkische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Martina Wörner / Team der Alevitischen Gemeinde
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
So, 17.05.15, 14:00 Uhr
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg — Seite 153
In Kooperation mit: Alevitische Gemeinde Offenburg/Ortenau e.V.

In Bewegung bleiben
Karsten Reinhard
Di, 19.05.15, 19:00 Uhr — € kostenlos
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 104
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

70 Jahre Kriegsende: Deutsche und französische Erinnerungsorte
Prof. Dr. Etienne Francois
Mi, 20.05.15, 19:00 Uhr — Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 25

Wüstentänzer - Afshins verbotener Traum von Freiheit
Barbara Cramer / Axel Eberhardt
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Do, 21.05.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 153
In Kooperation mit: Amnesty International

Juni 15

Vietnam - vom Mekong bis zum Roten Fluss
Dr. Harald Borger
Mi, 10.06.15, 19:00 Uhr — Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 28

Alter und Arthrose - wann ist eine Behandlung erforderlich?
Dr. Bruno Schweigert
Mi, 10.06.15, 19:00 Uhr — € kostenlos
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 105
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Gabrielle - (k)eine ganz normale Liebe
Bianca Bernholz
Filmgespräch — Abendkasse: € 4,00
Do, 11.06.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 153
In Kooperation mit: Lebenshilfe Offenburg-Oberkirch e.V.

Vol spécial
Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Ursula Krimm
Filmgespräch — Abendkasse: € 5,00
Mi, 17.06.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal — Seite 153
In Kooperation mit: Evangelische Erwachsenenbildung Ortenau

„Gemeinsam Altern“ - Älter werden in Partnerschaft, Familie und Freundschaften
Bernd Hug
Mi, 24.06.15, 19:00 Uhr — € kostenlos
St. Josefsklinik, Auditorium — Seite 104
In Kooperation mit: Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Juli 15

Boule/Pétanque - Einstieg in ein altersloses Spiel
Herbert Nold
So, 05.07.15, 10:00 Uhr — € kostenlos
Platz der Verfassungsfreunde — Seite 29

SEMESTERSCHWERPUNKT FRANKREICH

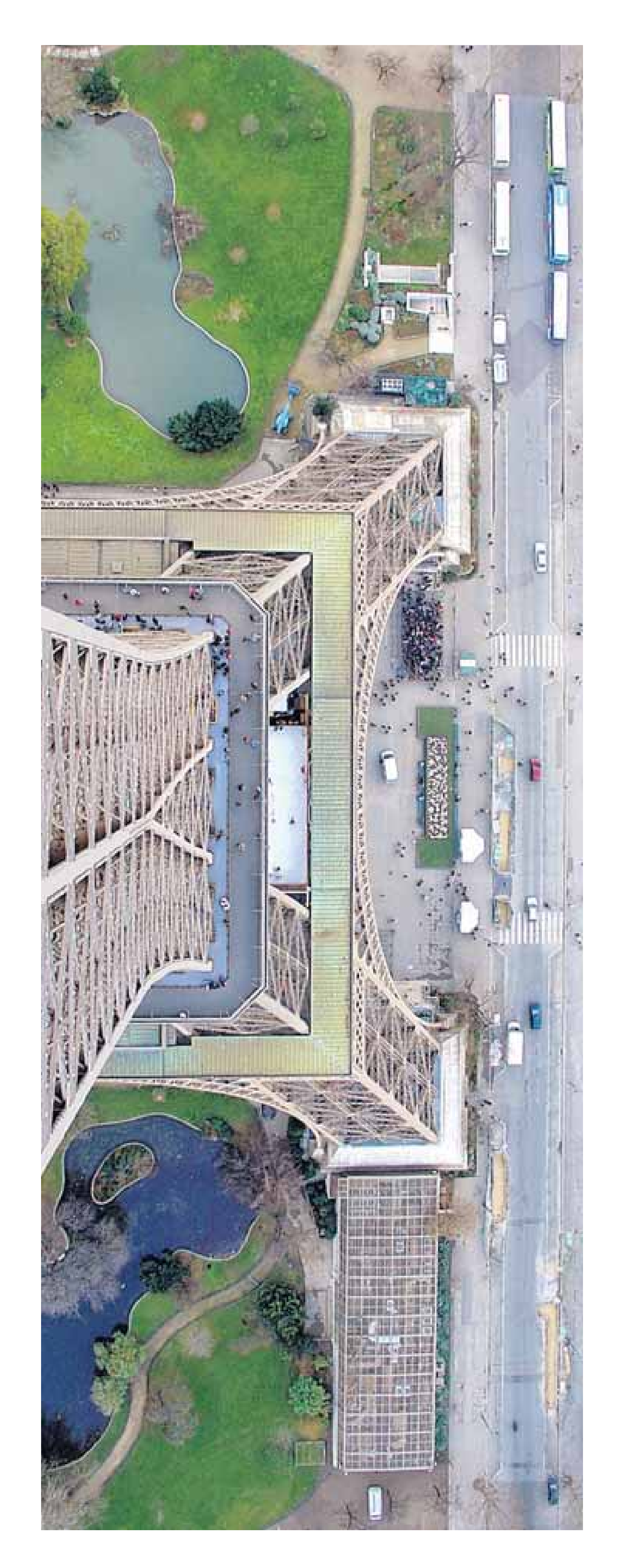
Europa hat der „Grande Nation“ allerhand zu verdanken. Die Aufklärung ging von Frankreich aus und die Menschenrechte sind eine Errungenschaft der Französischen Revolution. Damals wurde die Vernunft zum Maß aller Dinge erhoben. Der vernunftbegabte Mensch war erhaben und stand im Mittelpunkt des aufklärerischen Denkens. Die Vernunft wurde zu einer neuen Gottheit. Und dass Götter vorzugsweise in Frankreich leben, ist hinlänglich bekannt.

Auch die bekannte Trias Freiheit, Gleichheit und Geschwisterlichkeit tragen diesen Akzent an exponierter Stelle. Sie sind zu Exportschlagern geworden wie Industrieprodukte „Made in Germany“. Ein vierter – wenn auch negativer - Begriff schrieb französische Kulturgeschichte. Er beschreibt einen Zustand, den es mit allen Mitteln zu bekämpfen gilt: das Elend der Menschen. Das Nationalepos von Victor Hugo beschreibt, was die Misere aus Menschen macht. Madame und Monsieur Thénardier sind „Les misérables“ par excellence. Doch nicht die Elenden sollen bekämpft werden, sondern das Elend. Darauf bestand nach Victor Hugo auch ein anderer großer Intellektueller. Pierre Bourdieu schrieb in den 1990ern einen soziologischen Klassiker, der die Nation veränderte. „Das Elend der Welt“ beschrieb in eindrücklichen Lebensgeschichten das Leiden von Menschen an der Gesellschaft. Plötzlich stand die neue Spielart unseres Wirtschaftssystems im Kreuzfeuer der Kritik.

In den Medien hierzulande wird spätestens seit der Finanzkrise ein ganz anderes Frankreich-Bild propagiert: Das Land des Stillstands, des Reformstaus, der wirtschaftspolitischen Unvernunft, der unregierbaren Vorstädte. Von Freiheit kann da keine Rede sein, von Gleichheit und Brüderlichkeit schon gleich gar nicht angesichts der zahlreichen Front National-Wähler.

Volkshochschulen trauen solchen Bildern mit geringer Halbwertzeit nicht. Deshalb wollen wir genauer hinausschauen und mit ExpertInnen ins Gespräch kommen über ein Land, in dem bis vor kurzem noch die Götter lebten. Tatsächlich nehmen die Ungleichheiten in Frankreich dramatisch zu. Verwerfungen gibt es nicht nur im Parteiensystem und nicht nur in den Vorstädten, wo neben der Arbeitslosigkeit auch eine ziemlich kreative Jugend beheimatet ist. Ähnlich wie andernorts ist der Rassismus auch im Land der Menschenrechte keineswegs ausgestorben. Frankreich hat viele Probleme, aber auch jede Menge kreatives Lösungspotenzial. Ein Beispiel dafür ist die Francophonie. Die Beziehungen zu den ehemaligen Kolonien waren durch die Geschichte erheblich belastet. Die vielfältigen Kulturbeziehungen der Francophonie-Länder trugen zumindest dazu bei, dass Kulturschaffende eine Stimme haben.

Frankreich ist nahe, fast fußläufig. Von dieser Nähe profitieren wir in diesem Semester ganz besonders. Viele Referenten leben in Strasbourg und haben dort zumindest einen Koffer stehen. Strasbourg ist aber auch ein Mikrokosmos, der uns trotz seiner vielfältigen Besonderheiten Frankreich näher bringt. Die Stadt ist liebenswert und kühl, kosmopolitisch und heimelig zugleich. Und es gibt viele „magische Orte“.



Auf den Plätzen

Unter dem Pflaster

In den Köpfen

Auf den Spuren

Auf den Brücken

Auf den Tellern

HOHBERG

Claudia Seitz, Leiterin der VHS-Außenstelle Hohberg
Tel.: 0781 9364-228 · Fax: 0781 9364-96-228 · E-Mail: claudia.seitz@vhs-offenburg.de

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn		Dauer	Seite
Strasbourg und der Fessenbacher Maler Lothar von Seebach	Ann-Marie Heinzelmann	Vortrag	Mi, 29.04.15	19:00	1	29
Strasbourg im Frühling	Ann-Marie Heinzelmann	111110T	Sa, 09.05.15	09:30	1	158
Französische Märchen und kulinarische Köstlichkeiten	Elisabeth Ehret	201700	Mo, 29.06.15	19:00	1	37
Französische Märchen und kulinarische Köstlichkeiten	Elisabeth Ehret	201710	Di, 30.06.15	19:00	1	37
Aquarell für Fortgeschrittene	Dagmar Gießler	205150	Do, 29.01.15	17:15	10	88
Töpfern für Kinder und Eltern	Dorothe Koch	206245	Sa, 14.03.15	14:00	2	89
Keramik für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene	Dorothe Koch	206250	Sa, 18.04.15	14:00	2	90
Filzen für Kinder und Eltern	Ulrike Holzenthaler-Welde	212300	Sa, 07.03.15	14:00	1	95
Wir filzen Schmuckstücke	Ulrike Holzenthaler-Welde	212310	Sa, 21.03.15	14:00	1	95
Farbe und Stil	Sybille Roll / Kerstin Berg	214452	Di, 24.03.15	17:30	1	97
Meditation und Achtsamkeit	Silvia Jäger	301052	Mi, 04.03.15	19:30	4	109
Hatha Yoga	Martina Kienzle	301517	Mo, 26.01.15	19:30	8	114
Hatha Yoga	Martina Kienzle	301520	Mo, 13.04.15	19:30	6	114
Hormon Yoga	Martina Rizqallah	301547	Di, 13.01.15	18:15	8	116
Pilates-Training	Birgitta Kipper	302518	Di, 03.03.15	18:00	10	132
Pilates-Training	Birgitta Kipper	302519	Di, 03.03.15	19:00	10	132
Kinderkochkurs	Annette Ehrhardt	307002	Sa, 17.01.15	09:00	1	139
Lustige Rezepte für die Kinderparty	Annette Ehrhardt	307004	Fr, 13.03.15	15:00	1	139
Quiche in allen Variationen	Annette Ehrhardt	307130	Fr, 05.06.15	19:00	1	140
Vive la France	Dorothea Brasch-Duffner	307400	Mo, 02.03.15	19:00	1	142
Französische Küche genießen	Bernhard Stunder	307401	Fr, 17.04.15	18:00	1	142
Weinwanderung rund um den Schloßberg	Frhr. H. Christoph Roeder von Diersburg	307829	Di, 19.05.15	18:00	1	146
Englisch GER B1.2	Angelika Spitzmüller	406322	Mo, 02.03.15	20:00	15	68
Französisch GER A1.1	Birgit Lotz	408100	Mi, 04.02.15	19:00	12	70
Italienisch für den Urlaub	Inge-Lore Hauger-Odeh	409035	Do, 19.02.15	09:30	10	73
Office 2010 - Praktische Beispiele	Wolfgang Seitz	501190	Fr, 06.03.15	15:00	3	45
Digitalfotos mit Picasa verwalten und bearbeiten	Wolfgang Seitz	501640	Fr, 20.02.15	15:00	2	50

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote der Außenstelle Hohberg im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

NEURIED

Marianne Dörflinger, Leiterin der VHS-Außenstelle Neuried
Tel.: 0781 9364-226 · Fax: 0781 9364-96-226 · E-Mail: marianne.doerflinger@vhs-offenburg.de

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn		Dauer	Seite
Notfallkoffer für Ehegatten	Rüdiger Wingert	Vortrag	Di, 13.01.15	18:00	1	33
Meditatives Malen	Andrea Gassmann	205200	Mi, 25.02.15	19:00	3	88
Federvieh aus Ton	Bärbel Freitag-Henninger	206210	Do, 26.03.15	18:00	1	89
Stier aus Ton	Bärbel Freitag-Henninger	206212	Mi, 17.06.15	18:00	1	89
Weidenobjekte	Johanna Harter	212110	Sa, 21.02.15	10:00	1	94
Kränze aus Naturmaterialien	Beate Schulz	212130	Mi, 24.06.15	14:00	1	94
Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design	Hannes Waldschütz	212535	Sa, 21.03.15	10:00	2	95
Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design	Herwarth Malzy	212540	Sa, 25.04.15	10:00	1	95
Farbe und Stil	Kerstin Berg / Sybille Roll	214450	Fr, 27.02.15	18:00	1	97
Wenn Kinder und Ponys spielend Freunde werden	Daniela Rix	300020	Di, 31.03.15	10:00	1	107
Reiten wie die Indianer	Daniela Rix	300025	Di, 18.08.15	09:30	1	107
Rund ums Pferd	Daniela Rix	300030	Mo, 05.01.15	09:30	1	107
Das Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde	Daniela Rix	300055	Sa, 20.06.15	09:30	2	107
Lebenslust und Spannkraft mit Kundalini-Yoga 50plus	Beate Beiser	301533	Mo, 26.01.15	17:00	8	115
Zumba® - Fitness	Team der VHS	302244	Di, 24.02.15	19:30	12	123
Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	Barbara Schmittner	302621	Mo, 12.01.15	16:00	5	135
Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	Barbara Schmittner	302622	Mo, 23.02.15	16:00	10	136
Erholung für den strapazierten Rücken	Barbara Schmittner	302678	Sa, 14.03.15	15:00	1	137
Erholung für die strapazierten Schultern	Barbara Schmittner	302679	Sa, 25.04.15	15:00	1	137
12 Schüsslersalze in der Hausapotheke	Gabriele Rother	304158	Do, 19.02.15	20:00	2	138
Entgiften - Entschlacken - Entsäuern	Gabriele Rother	304162	Do, 19.03.15	20:00	2	138
Wildkräuter und ihre Verwendung	Erna Roth	307202	Mo, 20.04.15	18:00	1	141
Kulinarische Reise durch die französischen Provinzen	Monika Lange	307404	Do, 25.06.15	18:15	1	142
Kulinarische Reise durch die französischen Provinzen	Monika Lange	307405	Do, 02.07.15	18:15	1	142
Persische Küche	Monika Lange	307415	Do, 05.03.15	18:15	1	143
Ayurvedisch kochen mit einheimischen Nahrungsmitteln	Monika Lange	307540	Do, 23.04.15	18:15	1	144
Französisch für den Urlaub	Lioba Weinzierle	408035	Do, 08.01.15	18:30	5	69
Französisch für den Urlaub	Irmgard Gornik	408038	Mi, 15.04.15	18:30	6	69
Spanisch Einstiegskurs	Patricia Bolaños	422037	Di, 03.03.15	18:30	6	75
Erste Schritte mit dem Computer	Isabell Sprang	501080	Mo, 23.02.15	18:30	2	41
PC Basics	Isabell Sprang	501105	Mo, 09.03.15	18:00	6	41
Intensivkurs - Mathematik 10. Klasse Realschule	Ernst Dörflinger	509310	Fr, 17.04.15	14:00	2	57

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote der Außenstelle Neuried im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

Ursula Junker, Leiterin der VHS-Außenstelle Schutterwald
Tel.: 0781 9364-227 · Fax: 0781 9364-96-227 · E-Mail: ursula.junker@vhs-offenburg.de

SCHUTTERWALD

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn		Dauer	Seite
Aquarellieren	Holger Krellmann	205110	Di, 13.01.15	19:00	10	88
Ton und Glas	Simone Mennle	206208	Fr, 16.01.15	19:00	2	89
Blickfang aus Ton für den Garten	Simone Mennle	206208	Sa, 25.04.15	13:00	2	89
Schmuckpapiere & Co.	Veronika Wagner	212120	Fr, 06.03.15	18:30	2	94
Ohrakupunktur - eine Alternative für mich?	Simone Kottirsch	300014	Di, 17.03.15	19:30	1	105
Hatha Yoga - klassisch	Elvira Stöckel	301521	Do, 29.01.15	17:00	13	114
Hatha Yoga - klassisch	Elvira Stöckel	301523	Do, 29.01.15	19:00	13	114
Hatha Yoga - klassisch	Elvira Stöckel	301525	Do, 11.06.15	19:00	7	114
Zumba® - Fitness	Sorana-Maria Crisan	302239	Mi, 14.01.15	19:00	10	123
Zumba® - Fitness	Sorana-Maria Crisan	302240	Mi, 14.01.15	20:00	10	123
Zumba® - Fitness	Sorana-Maria Crisan	302250	Mi, 15.04.15	19:00	10	125
Zumba® - Fitness	Sorana-Maria Crisan	302251	Mi, 15.04.15	20:00	10	125
Fit im Alltag mit Yoga & Pilates	Tanja Ehret	302529	Di, 27.01.15	09:30	14	133
Yoga & Pilates für Männer	Tanja Ehret	302576	Do, 29.01.15	20:00	8	133
Yoga & Pilates für Männer	Tanja Ehret	302578	Do, 16.04.15	20:00	8	133
Wenn Essen krank macht ...	Ute Winkler	304110	Di, 20.01.15	19:30	2	138
Mit Brennessel und Bärlauch - bärenstark in den Frühling	Ulrike Braunstein	304150	Fr, 13.03.15	15:00	1	138
Wildkräuterwanderung	Ulrike Braunstein	304152	Fr, 24.04.15	14:00	1	138
Antlitzdiagnostik und Anwendung der Schüsslersalze	Ute Winkler	304160	Mo, 11.05.15	19:30	2	138
Entschlacken - Entsäuern	Gabriele Mühl	304200	Fr, 24.04.15	17:15	4	139
Entschlacken - Entsäuern	Gabriele Mühl	304202	Fr, 24.04.15	19:15	4	139
Köstliche Antipasti	Hannelore Sälinger	307408	Sa, 25.04.15	9:30	1	142
Kulinarische Reise durch die Türkei	Elmas Taskan	307416	Sa, 21.03.15	09:30	1	143
Englisch für den Alltag GER A2	Margaret Glover	406265	Di, 27.01.15	18:30	12	67
Praktisches Englisch GER B2	Margaret Glover	406405	Do, 29.01.15	18:15	12	68
Französisch GER A1.2	Monique Lepauvre	408120	Di, 24.02.15	17:00	15	70
Italienisch GER A2.4	Patrizia Sforza	409240	Mo, 23.02.15	18:00	12	74
Spanisch GER A1.2	Dante A. Fuentes Peducassé	422120	Mi, 25.02.15	09:30	15	77
Arbeiten mit dem PC	Klemens Hansert	501120	Do, 19.02.15	18:00	6	42
Computer4Kids	Itzel Vicarte	501185	Mo, 30.03.15	09:30	3	44
Computer4Kids Folgekurs	Itzel Vicarte	501187	Di/Mi/Do, 07	09:30	3	44
Digitale Fotopraxis	Klemens Hansert	501610	Mi, 11.02.15	18:00	6	49

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote der Außenstelle Schutterwald im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

MIT MUSSE LERNEN

Kurstitel	Kursleiter/in		Beginn, Dauer			Kursort	Seite
Gymnastik & Tanz	Gerda Bohnert	209108	Mo, 19.01.15	09:00	8	Offenburg Vhs	92
Tango argentino milonguero	Gaby Guthmann	209128	Di, 03.02.15	17:00	10	Offenburg Vhs	93
Fit mit Gymnastik & Tanz	Gerda Bohnert	209158	Mo, 29.06.15	09:00	5	Offenburg Vhs	92
Jugendlich straffes Gesicht	Elke Reichelt	300018	Sa, 14.03.15	14:00	2	Offenburg Vhs	107
Aqua-Fitness 60plus	Barbara Lasch	302142	Di, 03.02.15	12:30	7	Offenburg Hallenbad Stegermatt	121
Aqua-Fitness 60plus	Barbara Lasch	302149	Di, 14.04.15	12:30	12	Offenburg Hallenbad Stegermatt	121
Beckenbodentraining mit Yoga und Feldenkrais	Sybille König	302602	Fr, 20.02.15	19:10	6	Offenburg Vhs	134
Beckenbodentraining mit Yoga und Feldenkrais	Sybille König	302603	Fr, 10.04.15	19:10	10	Offenburg Vhs	134
Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	Barbara Schmittner	302620	Mi, 14.01.15	09:00	10	Offenburg Vhs	135
Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	Barbara Schmittner	302621	Mo, 12.01.15	16:00	5	Dundenheim Lindenfeldhalle	135
Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	Barbara Schmittner	302622	Mo, 23.02.15	16:00	10	Dundenheim Lindenfeldhalle	136
Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	Barbara Schmittner	302623	Mi, 15.04.15	09:00	14	Offenburg Vhs	136
Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke	Barbara Schmittner	302624	Mi, 15.04.15	10:00	14	Offenburg Vhs	136
Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe	Birgitta Kipper	302700	Di, 13.01.15	09:00	20	Offenburg Vhs	137
Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe	Birgitta Kipper	302702	Di, 13.01.15	11:00	20	Offenburg Vhs	137
Mit 60 fängt das Leben an	Rolf Birk	302712	Di, 13.01.15	08:45	8	Offenburg Vhs	137
Mit 60 fängt das Leben an	Rolf Birk	302714	Di, 21.04.15	08:45	10	Offenburg Vhs	137
SeniorInnen „laufend" im Gespräch	Marion Lang	302730	Do, 29.01.15	10:00	8	Offenburg Vhs	137
Vital in die zweite Lebenshälfte durch gesunde Ernährung	Franz Wiedemer	307701	Mi, 11.03.15	17:00	1	Offenburg Vhs	145
Englisch GER A1.2 mit Muße	Simone Gallus	406122	Do, 05.03.15	09:30	15	Offenburg Vhs	67
Englisch GER A1.5 mit Muße	Simone Gallus	406150	Mo, 09.02.15	10:00	15	Offenburg Vhs	67
Französisch GER A2 Auffrischung - mit Muße	Nathalie Begeault-Benetz	408260	Fr, 20.02.15	10:30	10	Offenburg Vhs	71
Italienisch GER A1.1	Dott. Ivone Casotto	409100	Mo, 23.02.15	10:00	15	Offenburg Vhs	73
Italienisch GER A1.1	Inge-Lore Hauger-Odeh	409102	Mi, 25.02.15	20:00	15	Offenburg Vhs	73
Italienisch GER A2.1 mit Muße	Inge-Lore Hauger-Odeh	409204	Mo, 23.02.15	09:00	15	Offenburg Vhs	73
Spanisch GER B1.4 mit Muße	Itzel Vicarte	422342	Do, 26.02.15	09:00	15	Offenburg Vhs	79
PC Basics - mit eigenem Notebook	Joachim Dufner	501115	Mo, 20.04.15	09:00	5	Offenburg Vhs	42
Arbeiten mit dem PC	Klemens Hansert	501120	Do, 19.02.15	18:00	6	Schutterwald Mörburgschule	42
Digitale Fotopraxis	Klemens Hansert	501610	Mi, 11.02.15	18:00	6	Schutterwald Alte Schule	47
Digitale Fotopraxis	Klemens Hansert	501612	Mi, 11.02.15	09:30	6	Offenburg Vhs	47
Fotoalbum selbst gestalten -	Klemens Hansert	501634	Mi, 14.01.15	18:30	4	Offenburg Vhs	49

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote zum Thema „Mit Muße lernen" im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

JUNGE VHS

Im Programmheft sind alle Kursangebote für Kinder und Jugendliche unabhängig von der Altersempfehlung mit diesem Logo gekennzeichnet.



Kurstitel		Kursleiter/in		Beginn, Dauer			Kursort	Seite
Integration durch Sport?	●	Janina Stunder	103050	Mi, 29.04.15	16:00	1	VHS	27
Indien Oster-Camp	●	Laura Stahl	106140	Mo, 30.03.15	09:00	4	VHS	28
Die mobile Wasserwerkstatt	●	Melanie Allgaier	106142	Mo, 30.07.15	08:30	5	VHS	32
Azubis von morgen - Amtsgericht	●	Sandra Armbruster	116024	Fr, 10.07.15	15:00	1	Treffpunkt Landgericht	34
Azubis von morgen - EDEKA Südwest	●	Thomas Jäger	116026	Fr, 03.07.15	14:30	1	Treffpunkt E-Center	34
Liebeslyrik	●	Sandro de Lorenzo	Vortrag	Do, 29.01.15	20:00	1	VHS	36
Junge Theaterakademie Offenburg	●	Annette Müller	201510	Di, 24.02.15	18:00	20	Grimmelshausengymnasium	36
Fit für den Poetry Slam	●	Sophie Passmann	201330	Sa, 20.06.15	10:00	1	VHS	37
Kleine und größere Köpfe aus Ton	●	Ursula Reich	206126	Mi, 04.02.15	15:00	5	Zunsweier GHS	89
Kleine und größere Köpfe aus Ton	●	Ursula Reich	206127	Mi, 15.04.15	15:00	5	Zunsweier GHS	89
Pimp up your room	●	Simone Kofler	206128	Sa, 18.04.15	11:00	3	VHS	89
Töpfern für Kinder und Eltern	●	Dorothe Koch	206245	Sa, 14.03.15	14:00	2	Hofweier GHS	89
All about Hip-Hop	●	Claudio Esposito	208150	Sa, 13.06.15	11:00	4	VHS	91
Tanzen - so leicht wie eine Feder	●	Annika Heilmann	209010	Sa, 21.02.15	09:45	10	VHS	92
Tanzen - so leicht wie eine Ballerina	●	Annika Heilmann	209012	Sa, 27.06.15	09:45	5	VHS	92
Jazzdance	●	Team der VHS	209016	Fr, 23.01.15	16:30	8	VHS	92
Hip-Hop	●	Nele Ernst	209020	Sa, 21.03.15	10:15	10	VHS	92
Move & dance!	●	Claudio Esposito	209022	Sa, 18.04.15	12:00	6	VHS	92
Jazzdance	●	Team der VHS	209056	Fr, 12.06.15	17:00	6	VHS	92
Wir filzen Schmuckstücke	●	Ulrike Holzenthaler-Welde	212310	Sa, 21.03.15	14:00	1	Hofweier GHS	95
Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design	●	Herwarth Malzy	212537	Mi, 08.04.15	10:00	1	Eichendorffschule	95
Nähen für Kinder - Anfänger	●	Vanessa Schaub	214100	Do, 26.02.15	17:00	4	VHS	96
Nähen für Kinder - Fortgeschrittene	●	Vanessa Schaub	214105	Do, 26.03.15	17:00	4	VHS	96
Gute Stimmung im Kinderzimmer	●	Tanja Pertschy	214107	Di, 13.01.15	17:00	4	VHS	96
DIY-Fashion	●	Ulrike Spinner	214230	Sa, 04.07.15	10:00	1	VHS	97
Make-up und Frisurentipps - praktische Anleitung	●	Dodo Enders	214442	Sa, 09.05.15	10:00	1	VHS	97
Make up und Frisur für einen großen Anlass mit Fotoshooting	●	Dodo Enders	214444	Sa, 27.06.15	10:00	1	VHS	97
Wenn Kinder und Ponys spielend Freunde werden	●	Daniela Rix	300020	Di, 31.03.15	10:00	1	Altenheim	107
Reiten wie die Indianer	●	Daniela Rix	300025	Di, 18.08.15	09:30	1	Altenheim	107
Rund ums Pferd	●	Daniela Rix	300030	Mo, 05.01.15	09:30	1	Altenheim	107
Kickboxen	●	Bruno Lefevre	300114	Di, 09.06.15	17:00	6	Alevitisches Gemeindezentrum	108

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote zum Thema „Junge VHS" im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

Die Farbmarkierungen symbolisieren die empfohlenen Altersgruppen:

🟢 0 bis 5 Jahre 🟡 6 bis 12 Jahre 🔴 13 bis 17 Jahre

Kurstitel		Kursleiter/in		Beginn, Dauer			Kursort	Seite
Selbstverteidigung	🔴	Bruno Lefevre	300116	Di, 24.02.15	17:00	8	Alevitisches Gemein-dezentrum	108
Kinderyoga	🟡	Claudia Diehl	301501	Sa, 31.01.15	11:00	6	VHS	113
Kinderyoga	🟡	Claudia Diehl	301502	Sa, 18.04.15	11:00	6	VHS	113
Yoga für Jugendliche	🔴	Claudia Diehl	301503	Sa, 31.01.15	12:15	6	VHS	113
Yoga für Jugendliche	🔴	Claudia Diehl	301504	Sa, 18.04.15	12:15	6	VHS	113
Lach-Yoga für Kind und Mama/Papa	🟡	Janina Stunder	301505	Fr, 06.03.15	15:15	6	VHS	113
Babyschwimmen	🟢	Rüdiger Klöser / Oliver Born	302002	Sa, 10.01.15	09:15	1	Hallenbad Stegermatt	117
Babyschwimmen	🟢	Oliver Born / Rüdiger Klöser	302004	Sa, 10.01.15	09:15	6	Hallenbad Stegermatt	117
Babyschwimmen	🟢	Rüdiger Klöser / Oliver Born	302006	Sa, 10.01.15	10:00	1	Hallenbad Stegermatt	117
Babyschwimmen	🟢	Oliver Born / Rüdiger Klöser	302008	Sa, 10.01.15	10:00	6	Hallenbad Stegermatt	117
Babyschwimmen	🟢	Rüdiger Klöser / Oliver Born	302010	Sa, 10.01.15	10:45	1	Hallenbad Stegermatt	117
Babyschwimmen	🟢	Oliver Born / Rüdiger Klöser	302012	Sa, 10.01.15	10:45	6	Hallenbad Stegermatt	117
Schwimmvorbereitungskurs	🟢	Elke Stäbler	302014	Mo, 13.04.15	15:00	6	Hallenbad Stegermatt	117
Schwimmkurs A3	🟡	Lena Hoffrichter	302028	Mo, 19.01.15	14:30	8	Hallenbad Stegermatt	117
Schwimmkurs B3	🟡	Wolfgang Poppitz	302029	Mi, 21.01.15	16:00	8	Hallenbad Stegermatt	117
Schwimmkurs C3	🟡	Rüdiger Klöser	302030	Di, 20.01.15	16:00	8	Hallenbad Stegermatt	117
Schwimmkurs D3	🟡	Constanze Born	302031	Di, 20.01.15	17:30	8	Hallenbad Stegermatt	118
Schwimmkurs E3	🟡	Rüdiger Klöser	302032	Mi, 21.01.15	16:45	8	Hallenbad Stegermatt	118
Schwimmkurs A1	🟡	Elke Stäbler	302033	Mo, 02.03.15	15:00	8	Hallenbad Stegermatt	118
Schwimmkurs B1	🟡	Wolfgang Poppitz	302034	Mi, 04.03.15	16:00	8	Hallenbad Stegermatt	118
Schwimmkurs C1	🟡	Rüdiger Klöser	302035	Di, 14.04.15	16:00	8	Hallenbad Stegermatt	118
Schwimmkurs D1	🟡	Constanze Born	302036	Di, 03.03.15	17:30	8	Hallenbad Stegermatt	118
Schwimmkurs E1	🟡	Rüdiger Klöser	302037	Mi, 15.04.15	16:45	8	Hallenbad Stegermatt	118
Schwimmkurs A2	🟡	Elke Stäbler	302038	Mo, 08.06.15	15:00	8	Hallenbad Stegermatt	118
Schwimmkurs B2	🟡	Wolfgang Poppitz	302039	Mi, 10.06.15	16:00	8	Hallenbad Stegermatt	118
Schwimmkurs C2	🟡	Team der VHS	302040	Di, 09.06.15	16:00	8	Hallenbad Stegermatt	118
Schwimmkurs D2	🟡	Constanze Born	302041	Di, 21.04.15	17:30	8	Hallenbad Stegermatt	118
Schwimmkurs E2	🟡	Team der VHS	302042	Mi, 10.06.15	16:45	8	Hallenbad Stegermatt	119
Schwimmkurs in den Osterferien	🟡	Elke Stäbler	302043	Sa, 28.03.15	11:30	8	Hallenbad Stegermatt	119
Schwimmkurs in den Pfingstferien	🟡	Elke Stäbler	302044	Di, 26.05.15	09:00	8	Hallenbad Stegermatt	119
Zumba® - Fitness	🔴	Liliana González de Münzer	302215	Fr, 23.01.15	16:00	6	VHS	122
Zumba® - Fitness	🔴	Liliana González de Münzer	302216	Fr, 17.04.15	16:00	8	VHS	122
Babytreff	🟢	Angelika Teufel	302300	Do, 16.04.15	14:30	10	VHS	126

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote zum Thema „Junge VHS" im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

Im Programmheft sind alle Kursangebote für Kinder und Jugendliche unabhängig von der Altersempfehlung mit diesem Logo gekennzeichnet.



Kurstitel		Kursleiter/in		Beginn, Dauer			Kursort	Seite
Spaß an Bewegung für Kinder im Vorschulalter	●	Sybille König	302301	Mo, 26.01.15	16:15	15	Sporthalle TuS Windschläg	126
Spaß an Bewegung für Kinder im Vorschulalter	●	Melanie Mayer	302302	Mi, 28.01.15	16:00	15	Sporthalle TuS Windschläg	126
Fit ohne Geräte	●	Herbert Vörös	302303	Fr, 16.01.15	18:15	6	Alevitisches Gemeindezentrum	126
Ich will doch nur spielen ...	●	Angelika Teufel	302303	Do, 16.04.15	16:20	8	VHS	126
Parcours	●	Maximilian Franz	302390	Sa, 20.06.15	10:00	2	Sporthalle Zell-Weierbach	130
Entspannter Rücken	●	Vera Wöhrle	302600	Fr, 17.04.15	17:00	4	VHS	134
Kinderkochkurs - Leckereien aus dem Schlaraffenland	●	Annette Ehrhardt	307003	Sa, 25.04.15	10:00	1	VHS	139
Lustige Rezepte für die Kinderparty	●	Annette Ehrhardt	307004	Fr, 13.03.15	15:00	1	Hofweier GHS	139
Osterbacken mit Kindern	●	Melanie Jilg	307006	Sa, 21.03.15	14:00	1	VHS	139
... - Allein zu Haus?!	●	Annette Ehrhardt	307012	Sa, 04.07.15	10:00	2	VHS	139
Cupcakes, Kuchen, kreatives Verzieren	●	Annette Ehrhardt	307015	Sa, 09.05.15	11:00	1	VHS	140
Veggie Küche	●	Janina Stunder	307016	Sa, 13.06.15	11:00	1	VHS	140
Kochen um die Welt	●	Michaela Thies-Mock	307018	Sa, 17.01.15	11:00	2	VHS	140
Fit für den Realschulabschluss Englisch	●	Albert Haas	406040	Mo, 30.03.15	09:30	3	VHS	65
Englisch-Training für Schüler/innen 9. Kl.	●	Angelika Spitzmüller	406042	Fr, 27.02.15	14:00	15	VHS	65
Short Stories	●	Albert Haas	406046	Do, 15.01.15	17:30	5	Schillergymnasium	65
Fit fürs Abitur - Englisch	●	Suzanna Frediani-Krämer	406048	Sa, 10.01.15	14:00	4	VHS	65
Fit fürs Abitur - Englisch	●	Suzanna Frediani-Krämer	406049	Mi, 08.04.15	09:00	3	VHS	65
Preliminary for Schools (PET) GER B1	●	Team der VHS	406050	Sa, 07.03.15	08:00	1	VHS	66
First Certificate in English GER B2	●	Team der VHS	406060	Di, 09.06.15	08:00	1	VHS	66
Certificate in Advanced English GER C1	●	Team der VHS	406062	Mi, 10.06.15	08:00	1	VHS	66
Französisch für Grundschulkinder	●	Samah El Meouche-Ramadan	408040	Mi, 04.03.15	16:00	10	VHS	69
Französisch-Training für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 8	●	Ingrid Urban	408042	Mi, 04.03.15	16:15	15	Schillergymnasium	70
Französisch-Training für Schülerinnen und Schüler der 9. Klasse	●	Yvonne Illgner	408044	Fr, 06.03.15	14:00	15	VHS	70
Fit für die FIP (Fachinterne Prüfung)	●	Chantal Clavier-Graf	408060	Fr, 16.01.15	15:00	4	VHS	70
Actualité et conversation GER B1/B2	●	Mathieu Gérard	408365	Di, 03.03.15	19:00	10	Schillergymnasium	72
Arabisch für Kinder - zweisprachig aufwachsend (Arabisch/Deutsch)	●	Samah El Meouche-Ramadan	413250	Sa, 07.03.15	11:00	10	VHS	80
Spanisch-Training für Schüler/innen 8. KL	●	Dante A. Fuentes Peducassé	422040	Fr, 20.02.15	14:00	15	VHS	76
Fit fürs Abitur - Spanisch	●	Dante A. Fuentes Peducassé	422060	Sa, 10.01.15	09:00	4	VHS	76
Fit fürs Abitur - Spanisch	●	Dante A. Fuentes Peducassé	422062	Mi, 08.04.15	09:00	3	VHS	76
Computer4Kids	●●	Itzel Vicarte	501185	Mo, 30.03.15	09:30	3	Schutterwald Mörburgschule	44

i Information

Diese Tabelle listet die Kursangebote zum Thema „Junge VHS" im aktuellen Semester auf. Die Beschreibung der Inhalte, Gebühren, Termine und Kursorte sind auf der jeweiligen vermerkten Seite im Programmheft zu finden.

Die Farbmarkierungen symbolisieren die empfohlenen Altersgruppen:

🟢 0 bis 5 Jahre   🟡 6 bis 12 Jahre   🔴 13 bis 17 Jahre

Kurstitel		Kursleiter/in		Beginn, Dauer			Kursort	Seite
Computer4Kids Folgekurs	🔴🟡	Itzel Vicarte	501187	Di, 07.04.15	09:30	3	Schutterwald Mörburgschule	44
Computerschreiben - Sprint	🔴🟡	Ümran Schmid	504110	Mo, 30.03.15	09:00	4	VHS	53
Computerschreiben - Sprint	🔴🟡	Itzel Vicarte	504111	Mo, 30.03.15	13:00	4	VHS	53
Computerschreiben - Sprint	🔴🟡	Ümran Schmid	504112	Di, 26.05.15	09:00	4	VHS	53
Computerschreiben - Sprint	🔴🟡	Susanne Haiden	504114	Mo, 03.08.15	09:00	4	VHS	59
Computerschreiben - Sprint	🔴🟡	Itzel Vicarte	504116	Mi, 18.02.15	09:00	4	VHS	53
Computerschreiben - Sprint	🔴🟡	Itzel Vicarte	504116	Mo, 07.09.15	09:00	4	VHS	53
Computerschreiben	🔴🟡	Susanne Haiden	504140	Fr, 13.03.15	17:00	4	VHS	53
Computerschreiben	🔴🟡	Susanne Haiden	504142	Fr, 26.06.15	17:00	4	VHS	53
Computerschreiben	🔴🟡	Susanne Haiden	504145	Fr, 23.01.15	17:00	4	VHS	53
Mathe Crash-Kurs für Abiturienten	🔴	Matthias Lehmann	509300	Fr, 06.03.15	15:30	2	VHS	56
Mathe-Training für Schüler/innen	🔴	Matthias Lehmann	509305	Mi, 11.03.15	16:30	12	VHS	56
Intensivkurs-Mathe 10. Klasse Realschule	🔴	Ernst Dörflinger	509309	Fr, 10.04.15	14:00	2	VHS	57
Intensivkurs-Mathe 10. Klasse Realschule	🔴	Ernst Dörflinger	509310	Fr, 17.04.15	14:00	2	Ichenheim HRS	57
Stress Training	🔴	Sonja Seger	509320	Sa, 07.03.15	16:30	1	VHS	57
Leichter lernen	🟡	N. N.	509322	Sa, 21.03.15	10:00	2	VHS	57
Referate vorbereiten und halten	🔴	N. N.	509324	Sa, 21.03.15	09:30	1	VHS	57
Stress Training	🔴	Sonja Seger	509326	Fr, 23.01.15	16:30	1	VHS	57
Der erste Eindruck zählt	🔴	BeateHackmann	509330	Sa,13.06.15	10:00	1	VHS	57

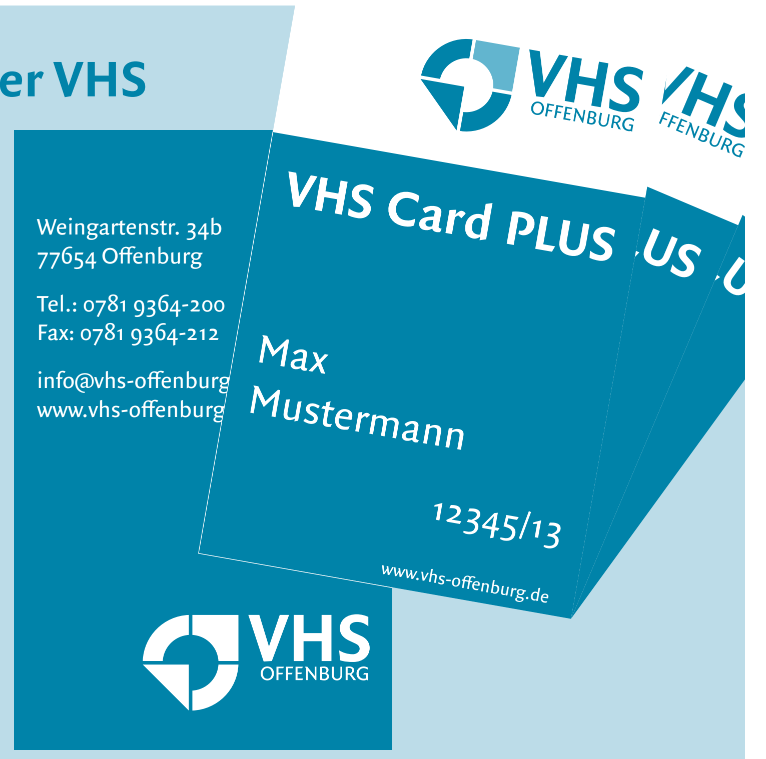
Ein neues Plus für Sie an Ihrer VHS

Die Volkshochschule Offenburg bietet Ihnen eine neue Möglichkeit von Vorteilen und Vergünstigungen:

Mit der neuen **VHS Card Plus**

+ sind alle Vorträge der VHS kostenfrei.
+ erhalten Sie 10% Ermäßigung auf alle Kurse mit einer Gebühr von bis zu 200 € (ausgenommen sind hierbei Lehrgänge, speziell ausgewiesene Kurse, Tagesfahrten und Studienreisen). Diese Ermäßigung ist begrenzt auf 20 € pro Kurs.
+ können Sie sich telefonisch abmelden
+ sind Sie zu einer exklusiven Veranstaltung Ihrer VHS eingeladen.
  Lassen Sie sich überraschen,
  eine Einladung folgt.

Die VHS Card Plus ist ein Jahr gültig (von September bis August des Folgejahres). Sie erhalten sie gegen eine Gebühr von 20 €.







Allgemeinbildung

ALLGEMEINBILDUNG

Politik

Quo vadis Frankreich?

Roland Pfefferkorn

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Fr, 13.03.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Lange Zeit prägte die Trias Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit das republikanische Selbstverständnis der Nation. Die Gesellschaft erkannte sich im Leitbild wieder. Doch seit dreißig Jahren verschärfen sich die Ungleichheiten und der soziale Zusammenhalt bröckelt, die französische Gesellschaft veränderte sich. Die Entwicklung begann mit einem wirtschafts- und sozialpolitischen Richtungswechsel unter der ersten Präsidentschaft Mitterrands in den Jahren 1983/84. Im Zuge der neoliberalen Wende verschärften sich die sozialen Unterschiede. Die Arbeitseinkommen sind weit hinter die Kapitaleinkommen zurückgefallen. Die Arbeitslosigkeit vor allem unter den Jugendlichen ist stark angewachsen. In der Arbeitswelt hat sich die Republik von ihrem Anspruch verabschiedet, zumindest was die Gleichheit und die Geschwisterlichkeit anbetrifft.

Doch wie steht es um die Beziehungen zwischen den Generationen, zwischen den Geschlechtern und zwischen den Menschen unterschiedlicher Herkunft? Ist die Gleichstellung von Mann und Frau auf einem guten Weg? Immerhin ist die Geburtenrate in Frankreich eine der höchsten in Europa, was den Blick auf die Vereinbarkeit von Beruf und Familie lenkt. Doch erscheint das Bild von einer Gleichheit der Geschlechter bei näherem Hinsehen stark idealisiert. Und wie steht es um die Jugendlichen, vor allem um jene mit Migrationshintergrund? Sind die Vorstädte seit den Unruhen 2005 ruhiger geworden? Hat der soziale Unmut die Seiten gewechselt? Sind die Bürger die wirklich Zornigen im Lande? Und wie schlagen sich diese Befindlichkeiten auf das Wahlverhalten und die gesamte politische Kultur nieder?

Professor Roland Pfefferkorn ist Soziologe an der Universität Strasbourg. Seit 25 Jahren arbeitet er über das Thema Ungleichheit. Gemeinsam mit seinem Kollegen Alain Bihr hat er grundlegende Bücher zu diesem Thema geschrieben, darunter „Déchiffer les inégalités“ und ganz aktuell das Standardwerk, in dem die langjährigen Forschungsergebnisse komprimiert sind: das „Wörterbuch der Ungleichheiten“.

Partizipation in Metz und Straßburg

Prof. Dr. Maurice Blanc

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Mi, 29.04.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Bürgerbeteiligung in Strasbourg und Metz

„Plus fort“ war das Leitmotiv eines Kongresses in Strasbourg, an dem große Teile der lokalen Zivilgesellschaft teilnahmen. Immer lauter und stärker möchte das Netzwerk hinter den vielfältigen Veranstaltungen und Initiativen werden. Es geht um Mitsprache bei immer mehr Fragen des täglichen Lebens. Gehör finden ist die eine Seite der Medaille, Mitbestimmung die andere. Die Beteiligung der BürgerInnen an kommunalen Entscheidungsprozessen steht auf der politischen Agenda. Partizipation ist zu einem Zauberwort geworden.

Doch wie kann sie umgesetzt werden? Wie können parlamentarische Entscheidungsprozesse und administrative Abläufe mit Elementen der direkten Demokratie verknüpft werden? Welche Voraussetzungen müssen die BürgerInnen erfüllen, und welche Veränderungen bringt das für die Kommunen? Und wie passen dazu die Aufgaben der gewählten Stadträte? Wie sieht die bürgernahe Stadt überhaupt aus? Und welche Rolle spielt Bürgernähe im Wettbewerb der Städte um die höchste Lebensqualität?

Am Beispiel der beiden nordostfranzösischen Städte Strasbourg und Metz wirft der Professor für Stadtsoziologie, **Maurice Blanc**, die Frage auf, wie es die beiden Städte mit der Demokratie im lokalen Raum (auch im Vergleich zu deutschen und anderen Städten) halten.



Quo vadis Türkiye, quo vadis Almanya?

Gökay Sofuoglu

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Mi, 06.05.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Kaum ein anderes Land hat sich in den letzten Jahren so verändert wie die Türkei. Seit 13 Jahren trägt die Politik die Handschrift Recep Tayyip Erdogans. In seine Regierungszeit fallen die wirtschaftspolitischen Erfolge, die Veränderungen im Politischen System und in der verfassungsrechtlichen Architektur, die zivilgesellschaftlichen Bewegungen und die Konflikte an der Südgrenze. Keine Frage: die Türkei hat an geostrategischer Bedeutung gewonnen. Das wirft eine ganze Reihe von Fragen auf, die auch die Menschen hierzulande betreffen. Vor allem natürlich, wenn sie aus der Türkei stammen:

Was bedeutet dies für das Verhältnis zur EU? Ist die Türkei überhaupt noch ein Beitragskandidat? Wollen die Türken mehrheitlich noch in die EU? Wer unterstützt auf deutscher und europäischer Seite den EU-Beitritt? Wie denken die türkischen Gemeinden in Deutschland über den EU-Beitritt? Welche Auswirkungen hätte die Mitgliedschaft auf die Bundesrepublik und auf die Menschen in Deutschland, die aus der Türkei stammen? Wie unabhängig sind die Migrantenorganisationen von der türkischen Regierung?

Doch auch die Menschen aus der türkischen Gemeinde haben Fragen an das Land, in dem sie leben. Was bedeutet der Doppelpass konkret? Wie stehen die Deutschen zu Pegida im Besonderen und zu Ausgrenzungen Andersgläubiger und Andersdenkender im Allgemeinen. Welche Schritte zu mehr Beteiligung der Muslime in der zivilen, aber auch in der politischen Gesellschaft können und sollen vollzogen werden?

Der Stuttgarter Sozialarbeiter **Gökay Sofuoglu** ist seit 2014 Vorsitzender der Türkischen Gemeinde Deutschlands (TGD).

In Kooperation mit: Alevitische Gemeinde Offenburg/Ortenau e.V.

70 Jahre Kriegsende

Lauf Junge, lauf!

Prof. Dr. Mechtild Fuchs

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Fr, 06.03.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Lauf Junge, Lauf! ist eine Verfilmung des gleichnamigen Jugendbuchs von Uri Orlev. Der Autor schildert darin das Schicksal des neunjährigen jüdischen Jungen Srulik, der im Sommer 1942 aus dem Warschauer Ghetto entkommt und, ganz auf sich gestellt, den Krieg überlebt. Er flieht vor den deutschen Soldaten in das riesige Waldgebiet Kampinoski und muss dort lernen, in der Wildnis zu überleben - wie man Feuer macht, auf Bäumen schläft, sich von Kleintieren und Beeren ernährt. Er begegnet Partisanenkindern, Bauern und Soldaten. Manche helfen ihm, andere verraten ihn; ein einfaches Gut-Böse-Schema gibt es nicht. Srulik überlebt durch die Kunst der Anpassung: Er nimmt den polnischen Namen Jurek Staniak an und lernt von der Bäuerin Magda die katholischen Bräuche und Gebete. Erst nach dem Krieg wird er in einem jüdischen Waisenhaus wieder mit seiner ursprünglichen Kultur vertraut werden.

Das Buch stützt sich auf die Biografie von Yoram Fridman, mit dem der Autor das Schicksal der Vertreibung und Verfolgung teilt. 2014 wurde es verfilmt von Pepe Danquart, ehemals Mitglied der Freiburger Medienwerkstatt. In der filmischen Narration wird die lineare Erzählstruktur des Buches durch Rückblenden und Verdichtung der Handlung verändert. Spannungsmomente entstehen durch Elemente des Abenteuerfilms, die durch die Filmmusik des französischen Komponisten Stéphane Moucha verstärkt werden. Das Ende des Films zeigt den nunmehr alten Yoram Fridman im Kreis seiner Familie am Strand der israelischen Stadt Haifa.

Deutschland/Frankreich/Polen 2013, 107 Min., Regie: Pepe Danquart

Marzabotto - Erinnerungsort und Friedensstadt

Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Axel Eberhardt / Dott. Ivone Casotto

Filmgespräch Abendkasse: € 5,00

Mi, 13.05.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Am 17. April 2002 hielt der damalige Bundespräsident Johannes Rau eine Rede, die in Italien für großes Aufsehen sorgte. Einige Journalisten stellten die Rede in eine Reihe mit Willy Brandts Kniefall in Warschau. Rau hielt die Rede in Marzabotto, an einem der schmerzlichsten Erinnerungsorte von Deutschen und Italienern. Zwischen dem 29. September und dem 1. Oktober 1944 verübten Angehörige einer SS-Division ein Massaker an der Zivilbevölkerung. 770 Menschen, darunter 213 Kinder unter 13 Jahren wurden auf bestialische Weise ermordet. Der geballte Hass der Nazifaschisten galt den Partisanen und ihren Sympathisanten in den Bergdörfern der Emilia. Rau wies zu Recht daraufhin, dass Marzabotto heute ein Ort ist, der Italiener und Deutsche nicht entzweit, sondern zusammenführt. Man spürt den Geist der Verständigung. Man spürt ihn an der Gedenkstätte und in der Friedensschule auf dem benachbarten Monte Sole. Dort treffen sich junge Deutsche und Italiener, aber auch junge Palästinenser und Israelis zu friedenspädagogischen Seminaren.

Der Spielfilm „L'uomo che verrà" erzählt die Geschehnisse im Herbst 1944 fast ausschließlich mit bildsprachlichen Mitteln. Die Menschen verschmelzen gleichsam mit der Landschaft. Die Partisanen sind fest verwurzelt im Apennin südlich von Bologna und in der Bevölkerung. Das ist ihre Stärke und zugleich ihre Achillesferse.

Im Anschluss an den Film schalten wir eine Videokonferenz zur „Schule des Friedens" in Marzabotto.

Italien 2009, 117 Min., Regie: Giorgio Diritti



Deutsche und französische Erinnerungsorte

Prof. Dr. Etienne François

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Mi, 20.05.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

In den 1980ern schrieb Pierre Nora ein siebenbändiges Meisterwerk, das die Erinnerungskultur in Frankreich und schließlich in ganz Europa revolutionieren sollte. „Erinnerungsorte" sind seither in aller Munde. Als „Kristallisationspunkte kollektiver Erinnerung und Identität" prägen sie unser Gedächtnis. Zusammen mit Hagen Schulze wandte Étienne François Noras Konzept auf Deutschland an und veröffentlichte 2001 ein dreibändiges Standardwerk, in dem 120 deutsche Erinnerungsorte untersucht werden. Dabei handelt es sich nicht nur um reale Orte wie Weimar, sondern auch um Symbole und Embleme, Kunstwerke und übergreifende Begriffe, darunter nicht wenige, die zu beiden Ländern gehören, wie z.B. das Straßburger Münster.

Warum sind die beiden Begriffe „Erinnerungsorte" und „Kollektives Gedächtnis" so reizvoll? Wodurch unterscheiden sie sich diesseits und jenseits des Rheins? Welche sind, neben den Erinnerungsorten der Abgrenzung und des Gegensatzes zwischen Frankreich und Deutschland, die getrennten und gemeinsamen Erinnerungsorte, in welchen sich die strukturelle Verflechtung der Geschichte unserer beiden Länder wie auch ihre Aussöhnung nach 1945 widerspiegelt?

Auf welcher Grundlage verständigen sich die Vertreter zweier Länder, in denen sich die kollektiven Vorstellungen von zentralen Begriffen wie etwa „Nation" so sehr unterscheiden? Und was ist mit den Erinnerungsorten, die sich auf die Zeit zwischen 1939 und 1945 beziehen - ob es sich um Vichy oder Oradour sur Glane handelt? Fast wäre das zerstörte Paris zum ultimativen Erinnerungsort geworden, der möglicherweise jegliche Art von Verständigung zwischen Deutschen und Franzosen dauerhaft verhindert hätte. Volker Schloendorff erinnert in seinem jüngsten Film „Diplomatie" an Hitlers Zerstörungsbefehl, wonach die französische Hauptstadt vor dem Rückzug der deutschen Truppen dem Erdboden gleich gemacht und geflutet werden sollte. Es kam anders. Neue Deutsch-Französische Erinnerungsorte sind entstanden. Gehören Sie zu unserem kollektiven Gedächtnis?

Prof. Etienne François ist emeritierter Professor für Geschichte an der Sorbonne und an der Freien Universität Berlin. Die Schwerpunkte seiner Forschungen liegen auf der französischen und der deutschen Sozial- und Kulturgeschichte, insbesondere interessieren ihn nationale und kulturelle Mentalitäten in ihrem historischen Wandel. Da er genauso in Frankreich wie in Deutschland tätig war, gehört er zu den wenigen Historikern, die sowohl auf Französisch als auch auf Deutsch publizieren.

Geschichte / Zeitgeschichte

Syrien - Irak - IS: Eine Region am Abgrund?

Matthias Hofmann

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Mi, 28.01.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Über drei Jahre tobt nun schon der Bürgerkrieg in Syrien und ein Ende ist nicht in Sicht. Zudem hat sich aus der Bürgerkriegssituation heraus eine Gruppe (IS) gebildet, die nicht mehr nur alleine in Syrien gegen das Assad-Regime kämpft, sondern auch in den Irak eingedrungen ist. Sie verfolgt das Ziel einen eigenen islamistischen Staat (Kalifat) auf Teilen beider Staatsterritorien zu begründen.
Wie kam es aber nun zu der anscheinend unlösbaren Katastrophe? Wo sind die internationalen Mechanismen, die in einem solchen Fall eigentlich greifen sollten? Haben die Menschen vor Ort überhaupt noch die Chance auf eine friedliche Zukunft?
Matthias Hofmann ist Historiker, Orientalist und Medienwissenschaftler und arbeitet u. a. bei der Bundeswehr im Bereich Beobachtung und Prognostizierung der Staaten der orientalischen Welt.



Paarlauf / Pas de deux

Eröffnung der Ausstellung

Walther Fekl

€ kostenlos

Fr, 27.02.15, 18:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Über 50 Jahre deutsch-französische Beziehungen in 50 Bildern darzustellen, ist ein Ding der Unmöglichkeit. Man kann aber versuchen, einige bedeutsame Formen wechselseitiger Wahrnehmung herauszuarbeiten. Karikaturen können das vielleicht besser als jede andere Gattung, denn sie operieren unter anderem mit Verdichtung und Übertreibung, vernachlässigen das Zufällige und stellen das Wesentliche heraus. Sie gestatten das Aussprechen von Deutlichkeiten, die sonst unstatthaft, vielleicht sogar strafbar wären. Doch wenn die Wahrheit lachend vorgetragen wird - wer könnte sich ihr dann verschließen? Über sich nach Möglichkeit noch mehr lachen als über andere, vor allem aber gemeinsam lachen - dazu werden Deutsche und Franzosen hier eingeladen. Wer sonst noch mitmachen und mitlachen will, ist ebenso willkommen.
Zur Einstimmung auf die Ausstellung „Paarlauf - Pas de deux" resümiert der Kurator, **Walther Fekl**, die deutsch-französische Beziehungen der letzten 50 Jahre.
Die Fotoausstellung ist vom 27. Februar bis 26. Juni 2015 im Erdgeschoß des Seminargebäudes der VHS zu sehen.

Gesellschaft



Liebe und Partnerschaft in der modernen Gesellschaft

Anne-Kerrin Gomer

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Do, 22.01.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

„Es ist, was es ist, sagt die Liebe" - so lautet der Schluss eines populären Gedichts des Lyrikers Erich Fried. Tatsächlich scheint sich die Frage, was genau Liebe denn nun ist, einer präzisen Definition zu entziehen. Liebe, sind das Schmetterlinge im Bauch, besteht sie in den Routinen einer langjährigen Beziehung oder handelt es sich ganz einfach nur um Hormone, die verrückt spielen?
Der Vortrag versucht auf die Frage nach dem Wesen der Liebe eine soziologische Antwort zu geben - und damit neue Fragen aufzuwerfen: Wenn Liebe ein so individuelles Gefühl ist, wie wir meinen, warum trägt sie nicht stärker zur Umwälzung sozialer Strukturen bei? Dabei greift der Vortrag auf Ergebnisse eines empirischen Forschungsprojekts an der Universität Freiburg zurück und präsentiert auf Grundlage dieser Daten drei verschiedene Sichtweisen auf das, was Liebe ist.
Anne-Kerrin Gomer ist Soziologin (M.A.) mit einem Schwerpunkt in empirischer Geschlechterforschung. Sie war Mitarbeiterin im Forschungsprojekt „Wie wir uns die Liebe erzählen" an der Universität Freiburg und ist zurzeit Projektleiterin beim Deutschen Caritasverband.

Wir - viele Kulturen und eine Menschheit

Prof. Dr. Christoph Antweiler

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Do, 05.02.15, 19:00 Uhr

Offenburg Klosterschulen u.l.F. Aula

Wieso hat jeder Mensch ein Heimatgefühl? Wann finden Menschen einander schön? Welche Wörter kommen in allen Kulturen vor? Warum sitzen wir, wie wir sitzen? Warum gibt es keinen öffentlichen Sex? 4000 indigene Völker, rund 7000 Sprachen, Tausende von Kulturen gibt es auf unserem Planeten: Menschen, so unterschiedlich wie nur denkbar. Jeder davon ist einzigartig, und doch hat er vieles mit anderen gemeinsam. Der viel zitierte »Clash of Civilizations« stellt sich aus Antweilers Sicht als eine von großer Unkenntnis geprägte Verengung des Blickwinkels dar. In Wahrheit verbindet uns erstaunlich viel, mehr als uns trennt - wie Sie in diesem unterhaltsamen Vortrag erfahren.
Prof. Dr. Christoph Antweiler ist Ethnologe, studierte Geologie-Paläontologie in Köln und promovierte 1987 im Fach Völkerkunde mit einer Dissertation über Kulturevolution. Seit 2008 ist er Leiter der Abteilung für Südostasienwissenschaft am Institut für Orient- und Asienwissenschaften der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn.
In Kooperation mit: Klosterschulen u.l.F. Offenburg



Integration durch Sport?

Pierre Weiss

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Fr, 08.05.15, 16:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Zinedine Zidane, Sami Khedira oder Mehdi Baala sind Lichtgestalten und Gallionsfiguren. Ihr Beispiel zeigt, dass im Spitzensport die ethnische, kulturelle und soziale Herkunft ganz offensichtlich zweitrangig ist. Doch wie steht es um die integrationspolitische Breitenwirkung des Sports in Frankreich und in Deutschland? Führt Fußball wirklich zu „más integración“ wie die entsprechende Kampagne des DFB nahe legt. Und verändern die Erfolge der Lichtgestalten die integrationspolitischen Ansichten der NormalbürgerInnen? Wird an ihrem Beispiel deutlich, dass Zuwanderung Bereicherung bedeutet?

Ab 16 Uhr: Fußball-Turnier auf dem Kulturforum

Ab 19 Uhr: Vortrag Dr. Pierre Weiss mit anschließender Diskussion

Dr. Pierre Weiss ist Sportwissenschaftler.

In Kooperation mit: Offenburger Fußballverein und Kickfair e.V.

KICKFORMORE ist ein Projekt von Kickfair e.V. mit Sitz in Ostfildern, Offenburg ist ein Projektstandort von KICKFORMORE

Alter - was geht?

Führung im Foyer der VHS im Rahmen des Semesterschwerpunkts „Gemeinsinn“

Manuel Yupanqui

Vortrag € kostenlos

Do, 05.02.15, 15:15 Uhr

VHS, Foyer

Alter - der Lebensabschnitt nach Kindheit, Jugend und aktivem Erwachsenenalter - wird sehr unterschiedlich erlebt und gelebt. Uneinigkeit besteht bei vielen Menschen, wann denn das Alter beginnt: Nach der Erwerbstätigkeit? Wenn man graue oder weiße Haare bekommt? Wenn man sich alt fühlt? Heute beginnt für viele nach der Erwerbstätigkeit fast ein zweites Leben: viel Zeit, die man aktiv selbst gestalten kann. Doch prägen körperlicher Abbau und im Alter vermehrt auftretende Krankheiten den letzten Lebensabschnitt. Oft wächst im Alter das Gefühl der Einsamkeit: Partner, Freunde und Bekannte sind bereits verstorben, die nächste Generation in der Familie lebt räumlich getrennt oder ist mit Beruf und Erziehung beschäftigt.

„Alter ist ein herrliches Ding, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt.“ (Martin Buber)

Alter hat viele Gesichter. Alter muss kein düsteres Bild sein. Alter hat seine Farben, seine eigenen Qualitäten, Reize, Aufgaben. Alter ist ein Teil des Lebens. Ein wichtiger.

Alter ist gestaltbar: Die Fotoausstellung „Alter - was geht?“ zeigt alte Menschen, die diesen Lebensabschnitt als wertvoll, unterschiedlich, bunt, bedeutungsvoll entdeckt haben. Die Fotografien aus einem Fotowettbewerb regen zum Nachdenken an und können unserem Bild vom Alter neue Facetten hinzufügen.

In Kooperation mit: Seniorenbüro Offenburg

Mit freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Vortrag und Finissage: Mehr Lebensqualität in die Jahre bringen -

Beweglich in Kopf und Körper bis ins hohe Alter

Beate Hackmann

103004V ohne Gebühr

Di, 10.02.15, 19:00 - 22:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Noch ein letztes Mal können die Bilder des Lebens betrachtet werden von Menschen, die zunehmend das Gesicht unserer Gesellschaft prägen: ältere und alte Menschen. Wie nehmen wir unsere Alten wahr? Ab wann sind wir nicht nur älter, sondern alt? Wie möchten wir selbst alt werden? Und ist ein biblisches Alter erstrebenswert? Zur Einstimmung auf die Bilder in dieser Ausstellung wird in einem einführenden Vortrag von Beate Hackmann vorgestellt, wie es auch im Alter möglich ist, an Lebensqualität zu gewinnen.

Beate Hackmann, u.a. Feldenkrais-Pädagogin der Feldenkrais-Gilde Deutschland, Leiterin von Meditationskursen sowie Master-Coach NLP und Kommunikationstrainerin

In Kooperation mit: Seniorenbüro Offenburg

Mit freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Länderkunde / Heimatkunde



Korsika - Wilde Schönheit im Tyrrhenischen Meer

Christiane Kummler

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Do, 16.04.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Die Insel Korsika wird auch als das Gebirge im Meer bezeichnet, denn das Erscheinungsbild der drittgrößten Insel im westlichen Mittelmeer ist sehr gegensätzlich. Eine interessante Mischung aus hochalpinen Regionen mit schroffen Felsformationen und wilden Flusstälern und andererseits langen Sandstränden, einsamen Buchten, glasklarem Meerwasser und sanften Hügellandschaften machen den Reiz dieser Insel aus. Begünstigt durch das typische Mittelmeerklima mit heißen Sommern und milden Wintern an der Küste hat sich Korsika zu einem ttraktiven Reiseziel gemausert. Geprägt durch viele Jahrhunderte der Fremdherrschaft durch Griechen, Italiener und Franzosen hat sich Korsika zu einem modernen, autonomen Inselstaat unter Frankreich entwickelt.

Christiane Kummler ist Fotografin und Landeskennerin



Vietnam - vom Mekong bis zum Roten Fluss

Dr. Harald Borger
Vortrag Abendkasse: € 5,00
Mi, 10.06.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal

Seit einigen Jahren öffnet sich das nach der französischen Kolonialzeit kommunistisch gewordene Vietnam dem interessierten Reisenden. Es gilt als eines der schönsten und vielfältigsten Länder Südost-Asiens und erstaunt durch eine unglaubliche kulturelle wie landschaftliche Vielfalt. Den wirtschaftlichen und kulturellen Kernräumen, dem Mekong-Delta mit Saigon im Süden, Annam mit Hue und Danang im Zentrum, sowie dem Tiefland des Roten Flusses mit Hanoi im Norden, stehen phantastische Gebirgslandschaften als Rückzugsgebiete zahlreicher ethnischer Minderheiten gegenüber. Als Geograph widmet sich der Referent in diesem mit digitalen Bildern reich ausgestatteten Vortrag nicht nur den touristischen Sehenswürdigkeiten, sondern entwirft ein natur- und kulturräumliches Gesamtbild dieses außergewöhnlichen Landes.

Bei einer vom Referenten organisierten Studienreise im November 2015 haben Sie auch die Gelegenheit, Vietnam in echt kennenzulernen. Die genaue Ausschreibung finden Sie unter www.geopuls.de/studienreisen.

Dr. Harald Borger ist Dipl. Geograf und Landeskenner







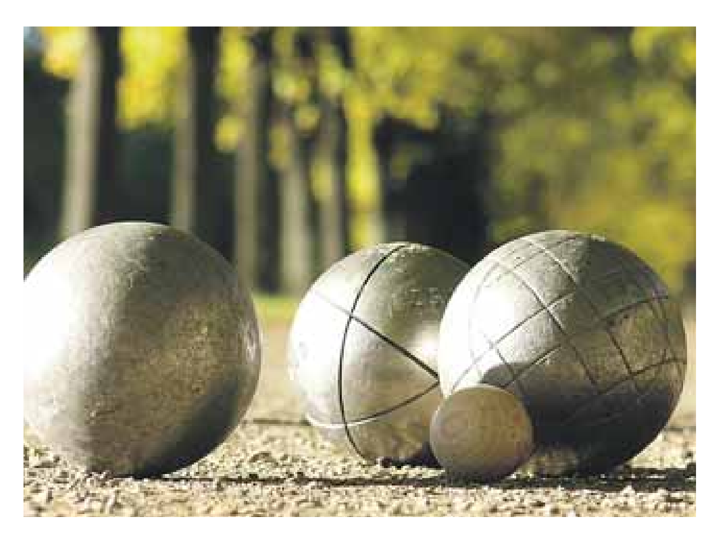
Indien Oster-Camp

das Land der tausend Farben und Eindrücken
für Jugendliche von 12-17 Jahren
Laura Stahl
106140 ohne Gebühr
Mo, 30.03.15 - 02.04.15, 09:00 - 15:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Raum 102 - Saal

Du bist mindestens 12 und höchstens 17 Jahre alt? Du möchtest etwas über ferne Länder erfahren und diese vor deiner Haustür entdecken? Dann hast du die Möglichkeit vier Tage lang an der VHS spannende Einblicke in Kultur, Küche, Politik und Wirtschaft Indiens zu erhalten und zu erfahren was es heißt ein Star in Bollywood zu sein.

Zuallererst werden wir eine Reise auf dem indischen Subkontinent unternehmen. Vom Himalaya Gebirge nach Neu Delhi über Mumbai bis in den Süden nach Tamil Nadu reisen, einen kurzen Zwischenstopp am Taj Mahal machen und so viele Eindrücke wie möglich über das Land sammeln. Am zweiten Tag wartet die Traumfabrik Indiens auf uns - Bollywood! Inspiriert vom Tanz werden wir uns an die tausend Farben wagen und traditionelle indische Muster auf

einen Jute-Beutel drucken und malerisch ausgestalten.
Die Woche ist voll gepackt mit Infos und Eindrücken aus Indien und wir werden vor unserer Haustür auf die Suche gehen: einen Hindu Tempel in Straßburg besuchen und indische Ragas in Freiburg singen.
Ergänzend zu den theoretischen Themen erfahrt ihr spannende Einblicke im Bereich der indischen Küche, so werden wir zum Beispiel gemeinsam Curry kochen.
Am letzten Tag werden wir unseren interessierten Eltern und Bekannten unsere Ergebnisse dieser lehrreichen Tage präsentieren.
Durchführung abhängig von Förderzusage.



Boule/Pétanque - Einstieg in ein altersloses Spiel

Herbert Nold
So, 05.07.15, 10:00 Uhr — € kostenlos
Platz der Verfassungsfreunde
Boule oder Pétanque spielt man in ganz Frankreich, vor allem im Süden, im Freien, am liebsten auf schattigen Plätzen. Aber auch in Offenburg kann man dieses mediterrane Freizeitgefühl bekommen, oder sich das Urlaubsgefühl in der Heimat damit erhalten. Rund um den Platz der Verfassungsfreunde haben Sie Gelegenheit, selbst einmal die Kugeln fliegen zu lassen und Ihre Wurfgenauigkeit zu prüfen. Angeleitet werden Sie durch erfahrene Spieler, die Sie unter ihre Fittiche nehmen und in die Regeln und Geheimnisse dieser Sportart einweihen. Sie bilden immer zu zweit ein Team und lernen im leichten Wettkampf. Zuvor gibt es ein kurze Einführung in die Geschichte des Spiels. Lassen Sie sich von dem Lebens- und Spielgefühl anstecken, zu dem auch kulinarische Elemente gehören.
Kugeln können gestellt werden. Selbstverständlich können sie aber auch Ihre eigenen mitbringen.

Hohberg

Strasbourg und der Fessenbacher Maler Lothar von Seebach

Ann-Marie Heinzelmann
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Mi, 29.04.15, 19:00 Uhr
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
Die impressionistischen Bilder von Lothar v. Seebach sind eine wunderbare, reiche Dokumentation der Stadt Strasbourg. Mit Alltagsszenen, Gewässern, Ansichten, Winkeln und Ecken aber auch mit Landschaften und Portraits. Zu Lebzeiten war er ein gefeierter Künstler im Elsass, bei uns jedoch fast vergessen.
Am 09.05.15 findet eine Tagesexkursion auf den Spuren des Malers in Strasbourg statt. Nähere Informationen auf Seite 158.



Die Astronomische Uhr im Straßburger Münster

Kurt Grießer
Vortrag — Abendkasse: € 5,00
Mi, 18.03.15, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Seminarraum 101
Die astronomische Uhr des Straßburger Münsters ist ein weltweit einmaliges Werk der Uhrmacherkunst, das wesentlich mehr enthält als das Krähen des Hahns und den Vorbeizug der Apostel zur Mittagsstunde. Ihr Erbauer Jean Baptist Schwilgué hat das Wissen seiner Zeit über unser Planetensystem und unseren Kalender in ein Räderwerk gefasst, das uns nicht nur den heutigen Wochentag, das heutige Datum, die augenblicklichen Mondphasen, die heutige Sonnenauf- und untergangszeit zeigt, sondern auch in der Lage ist, das Osterfest und damit den christlichen Jahreskreis zu berechnen und auf der Datumsscheibe anzuzeigen, sowie Sonnen- und Mondfinsternisse darzustellen.
Die Sonnenfinsternis am 20. März 2015 sollte an der Uhr zu sehen sein. Auch wird ein Hinweis auf den grünen Strahl zum Zeitpunkt der Frühjahrstag- und Nachtgleiche nicht fehlen. Ein Vergleich mit anderen Monumentaluhren (Prag, Hanse-Städte, Lyon) wird die Einmaligkeit des Kunstwerks deutlich machen.
Allerdings ist Schwilgué und der Rat der Stadt Straßburg der Tradition des gregorianischen Kalenders treu geblieben und hat nicht versucht, die Idee des Französischen Revolutionskalenders einzubauen, der von 1792 bis 1806 eingeführt war, was auch ein Vergleich der beiden Kalender zeigen wird.

Philosophie / Theologie

Gemeinschaft zählt mehr

Die Spannung von Individuum, Gemeinschaft und Universalität im Islam

Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger

Vortrag — Abendkasse: € 5,00

Mi, 04.02.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Wie Christen- und Judentum ist auch der Islam eine Religion, die von Gemeinschaft und Heilsgemeinde her denkt (Judentum und Christentum: Volk Gottes, Ziel ist die erlöste Gemeinschaft mit Gott). Andererseits ist jede(r) Einzelne persönlich für ihr/sein ewiges Heil verantwortlich. Da der Islam als eine Religion der Orthopraxie ein sehr starkes Gemeinschaftsgefüge entwickelt hat, das bis in den politischen Zusammenhalt hineinreicht (im Extremfall der Gottesstaat oder ein „Khalifat“), wirkt sich die Spannung Individuum/persönliche Freiheit/Autonomie „contra“ Gemeinschaftspflicht und -verankerung besonders gravierend aus. Ein Krisenphänomen, das in der Neuzeit zu zahlreichen Konflikten führte: politisch (Nationalstaaten?, Religion? z.B. Türkei); familiär (z.B. Erziehung, Zwangsheirat), kulturell (Freiheit der Kunst, Schleierpflicht), rechtlich (wie groß kann der Einfluss des islamischen Rechtes sein? Sonderregelungen für Muslim-Kinder an der Schule? Islamisch-rechtliche Parallelwelten?), religiös (Formen der Koran-Auslegung, Religions-“Freiheit“...), philosophisch-wissenschaftlich (Eigenständigkeit der Welt und des Denkens). Die religiös-kulturelle Einheit in der „Umma“, der islamischen Gemeinschaft, ist für die Muslime Symbol der Einheit Gottes und Ausdruck des Monotheismus. Kann es für Muslime „Vielfalt in der Einheit“ geben?
Solchen Fragen geht der Vortrag exemplarisch nach und versucht gleichzeitig, sie für unseren Diskurs „Religion-Individuum-Gemeinschaft“ fruchtbar zu machen.

Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger ist Theologe und Religionswissenschaftler und lehrte an der Pädagogischen Hochschule Freiburg

Buddhistische Philosophie und Meditation

Achtsamkeit im Alltag

Paul Syska

108205 — € 100,00

Sa, 09.05.15 - So, 10.05.15

09:00 - 16:30 Uhr, 2 Termine

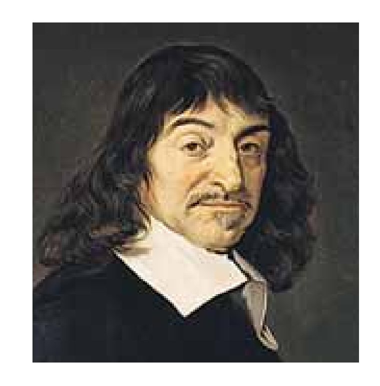
VHS, Raum 102 - Saal

Achtsamkeit im Alltag bedeutet in der tibetisch-buddhistischen Tradition die Einheit von konzentrativer und analytischer Meditation. Shamatha, „Ruhiges Verweilen“ und Vipassana, „Besondere Einsicht“. Der Aspekt des Ruhigen Verweilens bringt den Geist zur Ruhe, während die Besondere Einsicht in das wahre Wesen der Welt, die Leerheit (Shunyata) führt. Das Ruhige Verweilen wird mit einem stillen See verglichen, in dem sich der Fisch der Besonderen Einsicht heiter tummelt.
Schwerpunkt dieses Seminars ist die buddhistische Praxis und Theorie, d. h. Schulungen des Körpers und Geistes nach den Unterweisungen Buddhas. Dazu gehören Yogaübungen zur Achtsamkeit im Zusammenhang mit der Lebensenergie (Prana), grundlegende Meditationen zu den Themen Gleichmut, Mitgefühl, Zuneigung und Mitfreude (Vipassana), ebenso die punktför-

mige Ausrichtung des Geistes (Shamatha).
Paul Syska war Lehrer für Physik, Mathematik und Ethik an den Gewerblich-Technischen Schulen Offenburg. Er organisierte Seminare zur buddhistischen Philosophie mit bekannten Lehrern wie Geshe Rabten, Geshe Thubten Ngawang und Geshe Lobsang Palden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der große französische Denker René Descartes

Begründer der neuzeitlichen Philosophie
Dr. Volker Spierling
108200 **€** 78,00
Fr, 24.04.15, 16:00 - 19:00 Uhr
Sa, 25.04.15, 10:00 - 13:00 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 202



Der Satz „Ich denke, also bin ich" von René Descartes (1596 - 1650) gilt zurecht als einer der berühmtesten in der Philosophie. Durch tiefes, gründliches Nachdenken zeigt der französische Philosoph und Wissenschaftler dem Leser seiner kleinen Schrift „Meditationen über die Grundlagen der Philosophie", was es mit diesem Satz und seinen Argumenten auf sich hat. Die „Meditationen", Descartes Hauptwerk, haben sich als bahnbrechendes Werk der neuzeitlichen Philosophie erwiesen. Diese Schlüssellektüre ist hilfreich, das charakteristisch Neuzeitliche des Denkens herauszuarbeiten. Darüber hinaus gilt die Schrift als ein klassischer Einführungstext in die Philosophie.
Bitte den Seminartext mitbringen: René Descartes, Meditationen über die Grundlagen der Philosophie, herausgegeben von L. Gäbe, Felix Meiner Verlag PhB 596, Euro: 8,95.



Straßburg und die abrahamitischen Religionen

Große Moschee und Friedenssynagoge
Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger
Vortrag Abendkasse: **€** 5,00
Di, 05.05.15, 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Ähnlich wie in Deutschland und im Gegensatz zum übrigen Frankreich, können im Elsass und in Lothringen religiöse Einrichtungen staatlich gefördert werden. Trotz angestrebter Harmonie zwischen Staat und Religionen kommt es gerade in Straßburg zu Übergriffen und Gewalttaten, die Aufsehen erregen. Wir informieren uns über jüdisches und muslimisches Leben vor Ort und aus erster Hand.
Die jüdische Gemeinde Straßburg entwickelte sich nach Naziverfolgung und Krieg zu einer der lebendigsten in Frankreich mit rund 20.000 Personen (3% der Straßburger Bevölkerung). Die Synagogue de la Paix verbindet die 1958 gebaute Aschkenasische mit der 2000 fertig gestellten Sephardischen Rambam-Synagoge. Viele jüdische Institutionen (Krankenhaus, koschere Metzgerei, jüd. Schulen, Kindergärten) befinden sich im Umkreis dieses Zentrums: „Mehr als in einer anderen europäischen Stadt mit einem beträchtlichen jüdischen Bevölkerungsanteil ist in Straßburg jüdische Präsenz wahrnehmbar" (P. Wallach). Zehn Synagogen und ebenso viele Rabbiner sind für die Gläubigen da.



Aber Straßburg besitzt auch eine der größten Moscheen Frankreichs (neben einer Vielzahl kleinerer Gebetshäuser). Frankreich hat in der EU den größten islamischen Bevölkerungsanteil, in Straßburg leben ca. 50.000 Muslime. Und es gibt einen eigenen islamischen Friedhof. Am So., 14. Juni 2015 werden wir Synagoge und Moschee besuchen. Die Informationen und die Begegnung dort bieten die Möglichkeit, die „innere Seite" dieser beiden Geschwisterreligionen des Christentums besser zu verstehen. Nähere Informationen finden Sie auf Seite 156.
Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger ist Theologe und Religionswissenschaftler und lehrte an der Pädagogischen Hochschule Freiburg.

Psychologie

Dynamische Entspannung

das bewegte Mentaltraining mit den inneren Schaltern

Peter Bergholz

107200 € 125,00

Sa, 07.03.15, 10:00 - 18:00 Uhr

So, 08.03.15, 10:00 - 16:00 Uhr

2 Termine

VHS, Seminarraum 202

Wie kommen starke, motivierende Gedanken in unseren Kopf? Oder umgekehrt: Wie bekommen wir Gedanken, die uns schwächen und einschränken endlich aus unserem Kopf? Durch die Hirnforschung wissen wir heute, dass unsere Gedanken nur dann stark werden, wenn wir es schaffen, sie mit einem positiven Körpergefühl zu verbinden. Das gelingt mit den drei inneren Schaltern, die Sie in diesem Seminar kennenlernen. Es sind kleine Bewegungen und Rhythmen, die auf eine neue Weise mit dem Unterbewusstsein kommunizieren und so unserem Fühlen und Denken neue Richtungen geben.

Der Blaue Schalter (Seele) ermöglicht Abschalten, Loslassen und tiefe Gelassenheit. Den inneren Einklang. Das Sein.

Der Rote Schalter (Erfolg) aktiviert Energie, Mut und Entschlossenheit. „Ich mache es, ich schaffe es!“

Der Orangene Schalter (Resonanz) bringt Menschen zusammen.

Peter Bergholz ist Dipl. Psychologe, arbeitet als Coach in Unternehmen, Behörden und Bildungseinrichtungen und leitet seit über 30 Jahren Gruppen an.

Souverän im Stress

ein Kompetenztraining

Barbara Hofmann

509050 € 125,00

Mo, 27.04.15 - 18.05.15

18:15 - 21:35 Uhr, 4 Termine

VHS, Seminarraum 306

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 54.

Barbara Hofmann hat ihre technische Berufsausrichtung als Sicherheitsfachkraft durch ein Psychologiestudium und Weiterbildungen in der Stressprävention erweitert und berät Menschen im betrieblichen und privaten Kontext bei der Bewältigung psychischer Belastungen.



Umwelt



Die mobile Wasserwerkstatt

Wasser erleben und erforschen

Ferienbildungsprogramm in den Sommerferien für Kinder von 5-6 Jahren

Melanie Allgaier

106142 ohne Gebühr

Mo/Di/Mi/Do/Fr, 30.07.15 - 05.08.15

08:30 - 14:30 Uhr, 5 Termine

VHS, Raum 102 - Saal

Wasser fasziniert fast alle Kinder. Wann immer Kinder mit Wasser Kontakt haben, wird ausgiebig probiert und experimentiert. In dem Ferienbildungsprogramm „die mobile Wasserwerkstatt“ wird das natürliche Interesse am Wasser aufgegriffen und zielt darauf ab, den Kindern einen ganzheitlichen Zugang zum Thema Nachhaltigkeit am Beispiel der Ressource Wasser zu eröffnen.

Auf die Kinder warten spannende Experimente mit Wasser, eine Entdeckertour an Bächen, Kunst mit Wasser und kindgerechte Informationen rund um das Thema. Werkzeuge und Materialien zum Forschen stehen an den abwechslungsreichen Tagen ebenfalls bereit.

Die mobile Wasserwerkstatt ist ein Projekt im Rahmen des Programms Nachhaltigkeit lernen - Kinder gestalten Zukunft der Baden-Württemberg Stiftung.

In Kooperation mit: Katholischer Kindergarten am Waldbach

Intelligent reisen

Sind Tourismus und Klimaschutz Gegensätze?

Frank Herrmann

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Mi, 21.01.15, 19:30 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

In den schönsten Wochen des Jahres wollen wir es uns gut gehen lassen. Dass unser Flug große Mengen Klimagase produziert, dass unser Kreuzfahrtschiff eine Dreckschleuder ist, und dass Menschen in den Reisezielen die Auswirkungen unseres Konsums zu spüren bekommen, nehmen wir bestenfalls am Rande zur Kenntnis.

Welche Probleme der internationale Tourismus mit sich bringt und warum klimabewusstes Reisen wichtig ist, veranschaulicht Reiseexperte Frank Herrmann in seinem Vortrag. Anhand von konkreten Beispielen zeigt er auf, warum wir umdenken müssen, wenn wir reisen und wie alle von einem umweltfreundlichen Tourismus profitieren. Was jeder von uns hierzu beitragen kann, ist ebenso Inhalt wie Aktuelles zum Thema Klimakompensation, das Engagement von Reiseveranstaltern und die Wirksamkeit von Tourismussiegeln.

In Kooperation mit: BUND-Umweltzentrum-Ortenau und Stadt Offenburg

Recht / Verbraucherfragen

Neuried

Notfallkoffer für Ehegatten

Rüdiger Wingert

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Di, 13.01.15, 18:00 Uhr

Rathaus Altenheim, Bürgersaal

15 Jahre Wachkoma ohne Vorsorge

Live-Bericht von Joachim Busam, persönliche und wirtschaftliche Folgen für Patienten selbst und für Angehörige.

Erfahrungsbericht eines Chefarztes mit und ohne Patientenverfügungen: Prof. Dr. Mangold referiert über klare Vorgaben für Ärzte und Angehörige für den eigenen medizinischen Notfall und für medizinische Wunschversorgung.

Spätere Geschäftsunfähigkeit, jetzt optimale persönliche Vorsorge: Rechtsanwalt Wingert informiert zu Auswahl der Vertrauenspersonen, Erhalt der Lebensgewohnheiten, Sicherung der Finanzen, Sicherung des Vermögens, Ordnung für ganze Familie.

Rüdiger Wingert ist Rechtsanwalt für Erbrecht und Wirtschaftsrecht und Autor des Buches „Erbschaft planen".

Juristisch richtig bauen:

Vom Bauvertrag bis zur Abnahme und darüber hinaus

Dr. Daniel Entringer

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Mi, 14.01.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Welche juristischen Fallstricke drohen Bauherren sowie Bauunternehmern?

Der Baujurist Rechtsanwalt Dr. Daniel Entringer wird in seinem Vortrag aus juristischer Sicht und für Laien verständlich die verschiedenen Bauphasen aus dem Blickwinkel des Bauherrn sowie des Bauunternehmers, Handwerkers, Bauträgers und Architekten betrachten:

- Was gilt es schon beim Bauvertrag für Bauherrn und Bauunternehmer zu beachten?
- Welche Rechte und Pflichten haben die Baubeteiligten bis zur Abnahme des Bauvorhabens?
- Und wie geht es nach der Abnahme rechtlich weiter?
- Wie geht man mit Baumängeln um: kooperativ versus konfrontativ?
- Wer muss wann wieviel und wie abgesichert bezahlen (oder auch nicht)?
- Der Architekt als „Dritter im Boot": Was ist aus dem Architektenrecht relevant?

Gerne können im Rahmen dieser Veranstaltung mit den Teilnehmenden auch weitere spannende Fragen aus dem breiten Spektrum des Baurechts und Architektenrechts gemeinsam diskutiert werden.

Dr. iur. Daniel Entringer ist Rechtsanwalt für Versicherungsrecht, Baurecht und für Arbeitsrecht

Private Wohnungsvermietung

Ulf Wollenzin

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Do, 15.01.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Lange Zeit galt der Erwerb von Wohneigentum mit dem Ziel der dauerhaften Vermietung als ideale Kapitalanlage. Mittlerweile ist, gerade bei privaten Vermietern, zunehmend Vorsicht eingekehrt. Allzu oft trüben Probleme die Miet-Rendite. Der Referent zeigt Ihnen anschaulich die teuersten Fehler im Vermieter-Alltag auf. Er hilft Ihnen, typische Vertragsfallen und kostspielige Fehler zu vermeiden bei Fragen zur Vereinbarung von Schönheitsreparaturen, der korrekten Betriebskostenabrechnung, dem Verhalten bei Mietminderungen und bei der Problematik der Höhe von Kleinreparaturen oder Mieterhöhungen. Sie erhalten Informationen, die Ihnen den Vermieter-Alltag erleichtern.

Ulf Wollenzin ist Fachanwalt für Familienrecht und Mediator BAFM

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

für jeden aktuell

Wolfgang Greber

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Mi, 04.03.15, 19:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Verantwortungsbewusste Eigenvorsorge umfasst nicht nur den Todesfall. Gerade im Hinblick auf schwere Krankheit und Pflegebedürftigkeit ist es dringend angeraten, vorausschauend für den Fall vorzusorgen, dass man eines Tages nicht mehr selber handeln kann. Die drei Bausteine - Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung - bilden dabei die Säulen der Eigenvorsorge.

Dieser Vortrag zeigt den Teilnehmenden in leicht verständlicher und nachvollziehbarer Weise, welche Möglichkeiten sich eröffnen, in gesunden Zeiten für Krankheit und Pflege vorzusorgen. Praxisnahe Beispiele erleichtern das Verständnis.

Ziel: Verständnis schaffen für die rechtliche Vorsorge im Pflegefall.

Wolfgang Greber ist Rechtsanwalt für Erbrecht, Steuerstrafrecht, Strafrecht, Wirtschaftsstrafrecht



Schnelle Steuererklärung mit Elster

Stefan Kaiser

Vortrag € kostenlos

Do, 05.03.15, 19:30 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Dieser Infoabend richtet sich an alle Lohn- und Einkommenssteuerpflichtigen, die ihre Steuererklärung zukünftig elektronisch an das Finanzamt übermitteln wollen. Ein Mitarbeiter des Finanzamtes erklärt im ersten Teil des Vortrags das System und die Vorgehensweise der elektronischen Steuererklärung.

Im zweiten Teil des Vortrags wird das schrittweise Vorgehen an einem Beispiel mit Dateneingabe demonstriert. Die papierlose Übermittlung der Daten bietet viele Vorteile. So prüft das Programm bei der Eingabe, ob die Daten plausibel sind. Fehlerhafte oder fehlende Angaben sind sofort rot gekennzeichnet. Sind alle Angaben gemacht, lässt sich direkt ablesen, wie hoch die Steuererstattung oder -nachzahlung für das Kalenderjahr ausfällt.

Stefan Kaiser ist Experte des Finanzamts Offenburg.

Frauen und Rente

Christine Lux / Doris Haug

Vortrag € kostenlos

Mi, 18.03.15, 19:30 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

Frauen haben oft Unterbrechungen im Erwerbsleben durch Zeiten der Kindererziehung, Pflege von Angehörigen etc. Wie wirkt sich das auf die Ansprüche in der Rentenversicherung aus?

Die Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg informiert in einem Vortrag über folgende Themen:

Welche Versicherungszeiten sind anrechenbar? Wie wirken sich die Zeiten der Kindererziehung und Pflege von Angehörigen in der Rentenversicherung aus? Habe ich als Hausfrau auch einen Anspruch auf Rente wegen Erwerbsminderung? Haben Frauen Vor- oder Nachteile beim Altersrentenbeginn?

In Kooperation mit: Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg

Beratung PC-Kauf

Wieviel Takt braucht mein PC?

Andreas Müsse

501010 € 16,00

Mi, 25.02.15, 18:00 - 20:15 Uhr

VHS, Seminarraum 101

Die Beschreibung des Kurses finden Sie auf Seite 40.

Facebook Starter

Andreas Müsse

501130 € 47,00

Mi, 04.03.15 - 11.03.15

17:30 - 19:45 Uhr, 2 Termine

VHS, EDV-Raum 305

Die Beschreibung des Kurses finden Sie auf Seite 43.

Facebook Starter

Andreas Müsse

501131 € 47,00

Fr, 12.06.15 - 19.06.15

17:30 - 19:45 Uhr, 2 Termine

VHS, EDV-Raum 305

Die Beschreibung des Kurses finden Sie auf Seite 43.

Azubis von Morgen

Azubis von morgen - EDEKA Südwest

Thomas Jäger

116022 ohne Gebühr

Fr, 03.07.15, 14:30 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Ecenter-Eingang/Wilhelm-Röntgen-Straße 1 Offenburg

Bei EDEKA Südwest hast du jede Menge Möglichkeiten, deine Karriere zu starten.

EDEKA ist einer der größten Lebensmittelanbieter in Deutschland. Als Marktführer im Lebensmitteleinzelhandel steht EDEKA für Frische und Qualität. Von der Mosel bis an den Bodensee, vom Saarland bis nach Bayern: Die EDEKA Südwest ist einer der größten Arbeitgeber und Ausbilder in der Region. Für rund 1.500 Märkte gilt:

„Wir lieben Lebensmittel - und all unsere Azubis“.

Als führender Ausbilder ist EDEKA ein Garant für Erfolg. Jedes Jahr starten knapp 1.000 junge Menschen ihre Karriere in einem von 30 Ausbildungsberufen bei der EDEKA Südwest und ihren Tochterunternehmen.

Die EDEKA Südwest bietet eine bunte Vielfalt an Ausbildungsmöglichkeiten und Studiengängen in den Bereichen Einzelhandel, Großhandel und Logistik, Verwaltung und IT. Vom Hauptschüler bis zum Abiturienten: Bei EDEKA ist für jede/n etwas dabei. Wer mehr erfahren will, ist herzlich zu einer Berufs- und Betriebserkundung in die EDEKA Zentrale in Offenburg eingeladen.

In Kooperation mit: EDEKA Handelsgesellschaft Südwest mbH

Azubis von morgen - Amtsgericht

Sandra Armbruster

116024 ohne Gebühr

Fr, 10.07.15, 15:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Landgericht Offenburg, Hindenburgstraße 5

Das Amtsgericht Offenburg sorgt in allen Aufgabengebieten der ordentlichen Gerichtsbarkeit für die Rechtsprechung und ist das größte Amtsgericht im Ortenaukreis. Auf der Familien-, Zivil-, Zwangsvollstreckung-, Betreuung- und Strafabteilung verwalten rund 35 Justizfachangestellte und Justizfachwirte die laufenden Verfahren und unterstützen die 24 Richter/innen bzw. Rechtspfleger/innen in der Aktenbearbeitung. Für Ordnung und Sicherheit bei Gericht sorgen die Justizwachtmeister/in.

Stationen der Besichtigungstour durch das Amtsgericht sind die Sitzungssäle, Zellen, eine Serviceeinheit und das Ausbildungszentrum. Anschließend informiert Sandra Armbruster, Ausbildungsleiterin des Amtsgerichts Offenburg, über die verschiedenen Ausbildungsberufe in der Justiz. Für Fragen ist ausreichend Zeit eingeplant.

In Kooperation mit: Amtsgericht Offenburg



Filmreihe „Aufrecht“

Die Übersicht der Filmgespräche finden Sie ab Seite 148.

Tagesfahrten

Die Übersicht der Tagesfahrten finden Sie ab Seite 155.

Literatur / Theater

Die alte Dame von Marrakesch -

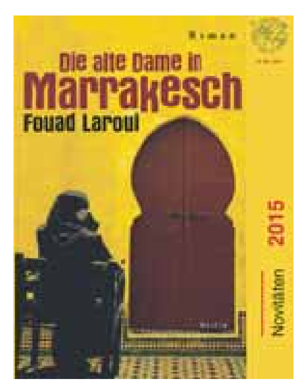
Lesung und Gespräch im Rahmen der Reihe „Wortspiel“

Prof. Dr. Fouad Laroui / Martina Wörner

Vortrag — Abendkasse: € 12,00

Fr, 17.04.15, 20:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal



François und Cécile sind ein glückliches Paar um die 40 und leben sorgenfrei in Paris. Und doch fehlt etwas, denn François langweilt sich und träumt davon, ein neues Leben anzufangen. Als er vorschlägt, „wie alle, die was auf sich halten“ in Marrakesch einen „Riad“, ein typisches Altstadthaus mit Innenhof, zu kaufen, willigt Cécile nach anfänglicher Skepsis ein. Ist nun alles gut? Nicht ganz. Vorher gilt es, die alte Dame umzusiedeln, die in der Zwischenzeit beschlossen hat, von nun an bei ihnen zu wohnen...

Was als unterhaltsame Satire beginnt, entwickelt sich zu einem spannenden Roman vor der Kulisse der jüngeren marokkanisch-europäischen Geschichte.



Die Romane und Erzählungen des marokkanischen Schriftstellers Fouad Laroui handeln von der Identität des Einzelnen in einer globalisierten Welt, von Konfrontation und Dialog zwischen den Kulturen und davon, wie sich ein Individuum im Konflikt mit der Gruppe verhält. Für seine Werke wurde Laroui mehrfach ausgezeichnet, im Jahr 2014 mit dem wichtigen Prix Goncourt.

Fouad Laroui (geb. 1958 in Marokko) hängte seinen Beruf als Ingenieur an den Nagel und lehrt inzwischen französische Literatur und Philosophie an der Universität in Amsterdam.

Veranstaltung im Rahmen der Reihe „Wortspiel“.

Ermäßigter Eintritt gilt für
- SchülerInnen
- StudentInnen
- Sozialpass- bzw. Seniorenpass-inhaberInnen
- Menschen mit Behinderung (ab 80%)



Literatur in Lateinamerika

Vortrag, Gespräch und Lesung mit dem Autor Humberto Mata

Humberto Mata

Fr, 20.03.15, 19:00 Uhr — Abendkasse: € 5,00

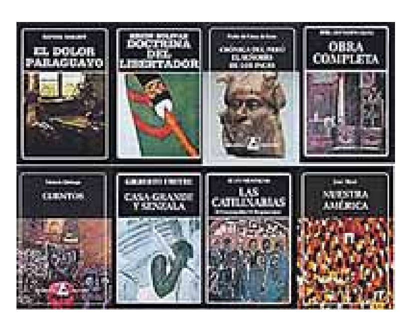
VHS, Raum 102 - Saal

1971 erschien ein Buch, das einen Kontinent veränderte. Edoardos Galeanos Passionsgeschichte „Die offenen Adern Lateinamerikas“ löste eine interdisziplinäre und grenzüberschreitende Debatte darüber aus, ob Lateinamerika wirklich existiere. Explizit gestellt wurde sie von dem brasilianischen Anthropologen Darcy Ribeiros im großen Sammelband „Lateinamerika, das große Vaterland“. Die vernichtende Antwort auf Darcy Ribeiros provozierende Frage war ziemlich einhellig und sehr öffentlichkeitswirksam: Nein, Lateinamerika existiere nicht, Lateinamerika müsse erst erfunden werden. 500 Jahre nach seiner Entdeckung.



Heute spielt Ribeiros Frage keine Rolle mehr. Natürlich existiert Lateinamerika, und zwar nicht nur ex negativo wie zu Galeanos Zeiten. Lateinamerika ist reich und vielfältig. Davon zeugen Jahrhundertprojekte wie das von Ribeiro konzipierte und von Oscar Niemeyer 1989 umgesetzte Monumental de América Latina in São Paulo. Auf einer Fläche von 84.480 m² werden identitätsstiftende Großprojekte umgesetzt. Dort ist auch die große kontinentale Datenbank, die „BV@L - Biblioteca Virtual da América Latina“ beheimatet. Ihr angegliedert ist die Coleção Biblioteca Ayacucho. Sie ist die Keimzelle und das eigentliche Schmuckstück der BV@L.

Gegründet wurde die Bibliothek 1974 in Venezuela als erste Antwort auf Ribeiros Frage nach der Existenz Lateinamerikas. Gesammelt werden seither die Werke überwiegend lateinamerikanischer Autoren über die Kultur des Subkontinents. Die klassische Sammlung der Bibliothek besteht aus einem Kanon von 200 Bänden, von denen einige auch in digitaler Form über die BV@L verfügbar sind. Daneben umfasst die Bibliothek rund 2000 Filme über Lateinamerika. Die meisten wurden von lateinamerikanischen CineastInnen gedreht. Der Name Ayacucho verweist ganz bewusst auf die indigenen Wurzeln der lateinamerikanischen Kultur. Die berühmten 500 Jahre sind „nur“ ein Zeitraum in diesem langen Kulturbildungsprozess, wenn auch ein außerordentlich wichtiger.



Die Bibliothek von Ayacucho genießt in ganz Lateinamerika höchstes Ansehen. Die Leitung dieser Bibliothek ist ein Ehrenamt. Versehen wird es in aller Regel von Schriftstellern, die Kunst, Gesellschaft, Geschichte und Kulturpolitik als Einheit und gleichzeitig als Gestaltungsauftrag verstehen. Der derzeitige Präsident der Bibliothek von Ayacucho ist Humberto Mata. In Venezuela gilt er als der große Intellektuelle an der Schnittstelle von Kunst und Gesellschaft. Er wirkt als Romancier, Essayist, Literatur- und Kunstkritiker, Verleger und Herausgeber der wichtigsten Anthologien venezolanischer ErzählerInnen.

Humberto Mata wird am Beispiel der Bibliothek von Ayacucho wichtige Meilensteine der lateinamerikanischen Literaturgeschichte benennen, die venezolanische Literaturlandschaft ausleuchten und dabei auf die kulturpolitischen Initiativen im Rahmen des umfassenden Partizipationsprinzips eingehen. Diese kulturpolitischen Bemühungen gehen auf das Integrationskonzept Bolivars zurück und umfassen neben dem weltbekannten Musikschulprojekt, das hierzulande unter dem Label „El sistema“ bekannt wurde, unter vielem anderen auch sehr originäre Projekte der Lese- und Schreibförderung. Anschließend wird Humberto Mata auf die Rolle der Intellektuellen in Venezuela eingehen, über die Lage in seinem Land diskutieren und abschließend aus seinem Werk lesen.

Vortrag und Lesung in spanisch mit zusammenfassender Übersetzung.

In freundlicher Zusammenarbeit mit dem venezolanischen Kulturministerum Ministerio del Poder Popular para la Cultura und dem Generalkonsulat der Bolivarischen Republik Venezuela in Frankfurt am Main

Liebeslyrik

Sandro de Lorenzo

Vortrag Abendkasse: € 5,00

Do, 29.01.15, 20:00 Uhr

VHS, Raum 102 - Saal

An Gedichten über Liebe kann man viele zentrale Entwicklungslinien der Literatur und des Denkens sehr deutlich erkennen. Das Weltbild des Barock, der Tugendkult der Empfindsamkeit, die Ich-Fixierung des Sturm und Drang, die Spiritualisierung in der Romantik, Entfremdung und die Reduktion auf reine Triebhaftigkeit in der Moderne - all dies spiegelt sich sehr deutlich in Gedichten über Liebe. In diesem Vortrag wird an ausgewählten Beispielen ein Spaziergang durch 500 Jahre deutsche Liebeslyrik geboten.

Glanzlichter der europäischen Literatur: Teil 1 - „Von Homer bis Faust“

Sandro de Lorenzo

142/201204 € 65,00

Fr, 30.01.15 - Sa, 31.01.15

16:00 - 19:00 Uhr, 2 Termine

VHS, Seminarraum 203

In diesem auf zwei Teile angesetzten Seminar werden die wichtigsten und einflussreichsten Texte der europäischen Literatur mit ihren jeweiligen Besonderheiten vorgestellt und innerhalb ihrer Epoche erläutert. Anhand von Texten u. a. von Dante, Cervantes, Shakespeare, Lessing, Goethe, Flaubert, Tolstoi, Proust, Joyce und Kafka werden die Hauptwerke der europäischen Literaturgeschichte kurz und prägnant erklärt. Der erste Teil des Seminars widmet sich dem Übergang von der Antike zur Moderne.

Theaterakademie

Junge Theaterakademie Offenburg

Theaterkurs Jugendliche und Erwachsene

Annette Müller

201510 € 30,00 / monatlich

Di, 24.02.15 - Juli 2015, 18:00 - 19:30 Uhr,

Samstags von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr, 20 Termine (5 Monate)

Grimmelshausengymnasium, Theaterraum

Der Theaterkurs richtet sich an alle Jugendlichen und Erwachsenen, die Lust haben, sich mit dem Theaterspiel auseinanderzusetzen. In vier verschiedenen Workshops lernen die Kursteilnehmer/innen Aspekte des Theaterspiels kennen und können somit ihre Spielfähigkeit erweitern und aufbauen. Am Ende des Kurses steht eine kleine Werkstattaufführung für Familie und Freunde im Theaterraum des Grimmelshausen Gymnasiums. Anfänger/innen sind herzlich willkommen!

Workshop 1: Präsenz und Improvisation

Wie trete ich auf? Wie erreiche ich eine Präsenz auf der Bühne? In Übungen in der Gruppe wie auch alleine, zeigen wir Präsenz ohne Worte. Körperarbeit, die Konzentration auf der Bühne mit kleinen choreografischen Elementen, die Wirkung auf der Bühne allein durch den Auftritt sind Thema dieser Einheit. Erste kleine Improvisationen mit und ohne Sprache werden in der Gruppe und zu zweit erarbeitet.

4 Termine, dienstags Kursleitung: Annette Müller

Workshop 2: Rhythmus

In diesem Workshop ist das Hauptaugenmerk auf das Zusammenspiel mit Anderen in der Gruppe gerichtet. Rhythmus ist dabei von wichtiger Bedeutung, auch für das Theaterspielen. Die Entwicklung von Gefühl von Rhythmus und Brüchen wird über das Trommeln erarbeitet.

2 Termine, samstags Kursleitung: Mario Fritz

Workshop 3: Atmung und Stimme

Wir experimentieren mit der Stimme, machen Übungen zur Atmung, Aussprache und emotionalen Stimme und gestalten experimentelle Texte auf ganz unterschiedliche Art und Weise.

2 Termine, samstags Kursleitung: Patrick Labiche

Workshop 4: Szene und Improvisation

In diesem Workshop ist das Hauptaugenmerk auf das Zusammenspiel mit Anderen in einer Szene gerichtet. Ähnlich wie in der Musik lebt die Szene vom Rhythmus und arbeitet mit Brüchen. Das gewonnene Rhythmusgefühl übertragen wir auf die szenische Arbeit und versuchen dies in kleinen Improvisationen umzusetzen.

5 Termine, dienstags Kursleitung: Annette Müller

Abschlusspräsentation

Aus Workshop 1-4 werden beispielhaft kleine Szenen und Übungen aus den Workshops geprobt und in der Werkstattaufführung gezeigt.

2 Termine dienstags und das Wochenende 10.-12. Juli

Kursleitung: Annette Müller, Patrick Labiche, Mario Fritz

Die genaue Zeitplanung der einzelnen Workshops wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen



Schreibwerkstatt

Kreative Schreibwerkstatt
Susanne Wetzel
201300 € 60,00
Fr, 08.05.15, 19:00 - 22:00 Uhr
Sa, 09.05.15, 10:00 - 16:00 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 304
Jede/r trägt die Worte in sich, die geschrieben werden wollen. Es kommt darauf an, sie heraus zu kitzeln und fließen zu lassen, wohin sie wollen. Schreibimpulse aus dem Kreativen Schreiben geben vielfältige Inspirationen, um in den eigenen Schreibprozess hinein zu finden. Die Gruppe bietet einen geschützten und wertfreien Raum, in dem wir uns unsere Texte vorlesen dürfen. Bewertungen und der innere Zensor haben Urlaub. „Thema verfehlt" gibt es nicht. Wer mit abtauchen will in die Welt der eigenen Fantasie und Sprache und den gemeinsamen kreativen Prozess der Gruppe, ist herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Sounds of Vorstadt: Fit für den Poetry Slam
für Jugenliche von 13-20 Jahren
Sophie Passmann
201330 € 38,00
Sa, 20.06.15, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101
Wer ist dabei / eigene Texte zu kreieren / zu preisen zu ehren / du kannst dich ausprobieren / etwas einzustudieren und aufzuführen / alles was du loswerden willst / dich auf die Palme bringt / aufzuschreiben / krasse Reime / freie Gedanken / die imponieren.
Seid Ihr zwischen 13 und 20 Jahre alt? Dann könnt ihr in dem von Sophie Passmann geleiteten Workshop eure Träume, Wünsche, Hoffnungen und Visionen zu Papier bringen (in deutscher und/oder französischer Sprache) und ihnen dann eine Stimme geben. Wie man aus den Eindrücken des Alltags einen Text formen kann, ihn auf der Bühne in „Spoken Word" umwandelt und dabei auch noch ganz cool bleibt, zeigt euch Sophie Passmann an diesem Tag. Keine Angst! Ein Auftritt beim anschließenden internen Poetry Slam ist keine Pflicht, sondern nur „Kür". Familie und Freunde sind herzlich willkommen den einstudierten Texten zu lauschen!
Für Verpflegung ist gesorgt.
Sophie Passmann ist bereits BaWü-Championesse und entfant terrible der U20-Szene gewesen, hat u. a. den Freiburger Literaturpreis gewonnen und stand für arte, den SWR und zdf.kultur auf der Bühne und vor der Kamera.
Bitte mitbringen: Schreibblock, Stifte

Französische Märchen

Lassen Sie sich mitnehmen in die französische Märchenwelt. Passend dazu werden wir kleine französische Spezialitäten zubereiten und in gemütlicher Runde genießen. Für den kleinen Imbiss wird vor Ort ein Kostenbeitrag erhoben.

Hohberg

Französische Märchen und kulinarische Köstlichkeiten
Elisabeth Ehret
201700 € 12,00
Mo, 29.06.15, 19:00 - 22:00 Uhr
„Ehrethof", Niederschopfheim

Hohberg

Französische Märchen und kulinarische Köstlichkeiten
Elisabeth Ehret
201710 € 12,00
Di, 30.06.15, 19:00 - 22:00 Uhr
„Ehrethof", Niederschopfheim

Musikgeschichte

Faszination Stimme
Dr. Stefan Schaub
Vortrag Abendkasse: € 9,00
Mo, 23.02.15, 20:00 Uhr
Salmen, Saal
Die menschliche Stimme ist nicht nur das älteste, das vollkommenste und das schönste, sondern auch das vielfältigste Instrument, denn jede Stimme ist ein Unikat, zu jeder Stimme gehört ein einzelner Mensch, ein Individuum. Insofern gibt es so viele Stimmen, wie es Sänger gibt.
In ihrer primären Funktion eigentlich zum Sprechen gedacht oder zum Rufen und Schreien, geht die Stimme nahtlos zum Singen über, wenn eine Mutter ihr Baby mit einer leisen Melodie zum Schlafen bringen möchte oder ein italienischer Bauer beim Arbeiten ein Volkslied trällert.
In der europäischen Kunstmusik war die Stimme vom Mittelalter bis zum Eintritt der Instrumentalmusik der alleinige Träger der musikgeschichtlichen Entwicklung. Die Polyphonie wurde erprobt und in der Renaissancezeit mit bis zu über vierzig Stimmen auf das Maximum getrieben. Als ideal hat sich dann das vier- bis fünfstimmige Singen in chorischer Besetzung herausgestellt.
Mit der Erfindung der Oper um 1600 kam der solistische Kunstgesang ins Spiel. Für uns wird es jetzt spannend: Wie kann man sich den Gesang der Kastraten auf der Bühne vorstellen? Was zeichnet eine Melodie von Mozart aus, was den Ziergesang eines Rossini? Wie klingt eine Arie bei Bellini im Vergleich zu einer solchen von Verdi oder gar von Wagner?
An diesem Vortragsabend geht es nicht so sehr um die großen Sängerinnen und Sänger im Sinne einer „Starparade", sondern um die Musik selbst. Um die Frage, zu welchen Inspirationen die Komponisten geführt wurden, wenn sie einen Chorsatz, ein Lied, eine Arie oder ein Ensemble auf einen vorgegebenen Text zu schreiben hatten. Die Antwort wird sein, dass wir viele wundervolle Klangbeispiele aus mehreren Jahrhunderten hören und dabei ein großes Vergnügen haben werden!



Berufliche Bildung

EDV

Information und Beratung

Beratung PC-Kauf

Wieviel Takt braucht mein PC GHz zum Durchbrennen

Andreas Müsse

501010 **€** 16,00
Mi, 25.02.15, 18:00 - 20:15 Uhr
VHS, Seminarraum 101

Notebooks erfreuen sich einer immer größeren Beliebtheit. Die Rechen- und Grafikleistungen der kleinen und handlichen Geräte sind für alle „normalen" Einsatzgebiete mehr als ausreichend. Worauf sollte beim Kauf eines Notebooks geachtet werden? Auch bei diesen Geräten ist die Spanne von Preis und Ausstattungsmerkmalen immens. Nicht alles wird benötigt, manches später aber bitter vermisst. Zudem ist mittlerweile auch eine Funktionsabgrenzung zu den Tablets der unterschiedlichen Hersteller interessant.
Die Frage nach den inneren Werten ist bei beiden Geräteklassen, Notebook und Desktop, gleich wichtig. Die geplante Verwendungsart des Rechners ist als Entscheidungskriterium wichtiger als der reine Vergleich von Taktfrequenz, Arbeitsspeicher, Festplattengröße und Brenngeschwindigkeit. Das Kennen der aktuellen Anforderungen und das Einplanen einiger Leistungsreserven kann viel Geld sparen und bedeutet nicht automatisch den Erwerb des Top-Boliden unter den PCs.

3D-Druck

Basis Workshop

Florian Wiest

501030 **€** 125,00
Sa, 20.06.15, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS, EDV-Raum 305

Sie haben von dem Megatrend 3D-Drucken gehört und möchten in Zukunft Ihre Ideen in greifbare Produkte umsetzen und suchen eine Gelegenheit, sich von der Leistungsfähigkeit und den Möglichkeiten ein Bild zu machen.
Schmuck, Lampen und Tassen können schon heute aus dem 3D-Drucker kommen. Drucken wir zukünftig vom Ersatzteil bis zum kompletten Produkt alles selbst aus?
In diesem Praxis-Workshop lernen NeueinsteigerInnen den gesamten Ablauf vom Design bis zum 3D-Druck eines Objektes kennen.
Auch ohne Vorkenntnisse können Sie nach kurzer Einführung in eine einfach zu bedienende 3D-Software Modelle selbst entwerfen und wissen, was für den 3D-Druck zu beachten ist.

- Welche Techniken verbergen sich hinter dem Schlagwort 3D-Druck?
- Wie konstruiere ich 3D-Objekte?
- Wie bereite ich sie für den Druck vor?
- Wo drucke ich - oder lasse ich drucken?

Wir finden Antworten und probieren in diesem Workshop einige Lösungen gleich aus. Wir werden ausgiebig selbst modellieren und für den Druck vorbereiten.
Voraussetzung:
Windows-Kenntnisse; Keine CAD-Kenntnisse erforderlich
Bitte mitbringen: Materialkosten für 1 Produkt in Kunststoff (Polyamid, einfarbig) 20 €





Grundlagen

iPad für EinsteigerInnen

Was ist möglich und welches Potential hat es für mich?

Team der VHS

501050 **€** 62,00
Mo, 09.03.15 - 23.03.15
18:00 - 20:30 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 101

Das iPad® und das iPhone® sind in aller Munde und erfreuen sich großer Beliebtheit. Mit den leicht und ohne Vorkenntnisse zu bedienenden Geräten mit Internetanbindung kann man nicht nur mit der Familie sehr angenehm im Austausch bleiben, sondern z. B. auch Urlaubsbilder betrachten und den Liebsten vorführen.
Wie viele genannte Internetadressen und die hinterlegten Informationen im Fernsehen oder Zeitung/Zeitschrift bleiben unbeachtet, weil das Bedienen und Hochfahren eines Computers ewig braucht?
Wir konzentrieren uns in diesem Kurs auf das iPad®!
Lernen Sie auf möglichst einfache Art und Weise den Umgang mit dem iPad® und dem Internet in einem Kurs ohne Fachbegriffe und englischen Worthülsen. Geben Sie jederzeit Bescheid, wenn Ihnen etwas zu schnell war und vertiefen Sie Ihr Wissen zuhause mit dem eigenen Gerät und einer bebilderten und schriftlichen Handreichung von der Kursleiterung.
Lernen Sie das Spektrum dieses Geräts kennen und nutzen Sie die Möglichkeiten für Ihren Alltag und Beruf. Im besten Fall werden Abläufe sogar vereinfacht und nicht verkompliziert. Bringen Sie bitte Ihr eigenes iPad® mit inkl. der Stromversorgung. Für eine Internetanbindung per WLAN ist vor Ort gesorgt.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich außer die notwendige Lust, etwas Neues zu lernen.
Bitte mitbringen: Das eigene Apple iPad®

Android-Tablets

Immer mehr Tablets mit einer Fülle von Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten drängen auf den Markt. Zusammen mit den ebenfalls immer vielseitigeren Smartphones lassen sie sogar die Verkaufszahlen von Desktop-PCs und Laptops rapide sinken.
Android gehört zu den meist verbreiteten Betriebssystemen für Smartphones und Tablet-PCs. Wir beschränken uns in diesem Kurs auf Tablets!
Sie bringen den eigenen Android-Tablet-PC mit und lernen, wie Sie das Gerät einrichten, mit einem PC oder Laptop verbinden und z.B. Musik, Fotos, Videos oder Termine synchronisieren, im Internet über WLAN surfen oder E-Mails empfangen und weitere Programme (Apps) installieren.

Bitte betriebsbereites Android Tablet einschließlich USB-Kabel und Netzteil mitbringen.

Android-Tablets
Andreas Müsse
501060 € 48,00
Do, 05.03.15 - 19.03.15
18:00 - 20:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Tagungsraum 301

Android-Tablets
Andreas Müsse
142/501061 € 48,00
Mi, 14.01.15 - 28.01.15
18:00 - 20:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 101

Android-Tablets
Andreas Müsse
501061 € 48,00
Mi, 10.06.15 - 24.06.15
18:00 - 20:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Tagungsraum 301

Neuried

Erste Schritte mit dem Computer
Isabell Sprang
501080 € 32,00
Mo, 23.02.15 - 02.03.15
18:30 - 20:30 Uhr, 2 Termine
Realschule Neuried, Ichenheim, EDV-Raum 05, Bauteil B, UG
Sie haben sich einen Computer zugelegt oder werden in Kürze einen besitzen? Die ersten Schritte mit dem neuen Gerät entscheiden bei Einsteigern in die Computerwelt über die weitere Beschäftigung mit dem Medium. Wir wollen Ihnen helfen, den Umgang mit dem Computer ohne Angst vor Fehlern zu erlernen.
Dazu wollen wir uns an diesen zwei Terminen dem Thema ganz geruhsam nähern und die ersten Schritte gemeinsam und ohne Eile bewältigen: Wie funktioniert das Starten, korrektes Herunterfahren und Ausschalten des Computers? Wie melde ich mich an und ab? Sie erlernen den Umgang mit der Maus und erhalten einen Überblick über die wichtigsten Tastaturfunktionen, orientieren sich auf der Windows-Oberfläche und finden sich innerhalb des Start-Menüs von Windows 7 zurecht.
Damit sind Sie für den ersten Kontakt mit dem Computer gerüstet und haben die Basis für den nächsten Schritt, nämlich dem Besuch des Orientierungskurses, gelegt.
ZugangsVoraussetzung: keine
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

PC Basics

Was können Sie mit dem Computer alles machen? Dieser Kurs soll Ihnen viele Ihrer Fragen beantworten helfen. Sie lernen Maus und Tastatur als wichtigste Eingabegeräte kennen und üben deren Einsatz. Über Paint gelangen wir zu WordPad, der in allen Windows-Versionen enthaltenen einfachen und in ihrem Funktionsumfang reduzierten Form der Textverarbeitung Word.
Sie erhalten eine kurze Einführung in das Arbeiten mit diesem Programm, so dass der spätere Einstieg in das Office-Paket Word in einem weiteren Kurs einfacher wird. Danach geht es weiter ins Internet. Mit dem Internet Explorer erkunden Sie erste Webseiten und erhalten gleichzeitig wichtige Informationen über Sicherheit im WorldWideWeb. Bei einem der kostenlosen Anbieter im Netz üben Sie das Versenden von E-Mails.
Zwischendurch nehmen wir uns auch Zeit, einige notwendige und nützliche Funktionen beim Umgang mit dem PC zu erkunden und auszuprobieren: das Ausdrucken von Daten, die Veränderungen der Bildschirmanzeige und die angezeigten Informationen.
Wir werfen auch einen Blick auf den Windows-Explorer. Mit diesem mächtigen Programm erforschen wir die Anordnung und Organisation des Rechners, was zum besseren Verständnis des Aufbaus von PC und Software verhilft.
Für die spätere Hilfe und Orientierung werfen wir einen genauen Blick auf das Hilfesystem von Windows.
Mit diesem Kurs erhalten Sie einen kurzen und punktuellen Einblick in die Bedienung eines PCs mit dem Betriebssystem Windows. In manchen Bereichen ist zur Vertiefung der Kenntnisse der Besuch weiterer Schulungen notwendig. Die Informationen im Kurs werden ergänzt durch die optional erwerbbare Schulungsunterlage.
Inhalte:
- Bedienung von Maus und Tastatur
- Anmelden und Abmelden, Starten/Beenden von Windows und Programmen
- WordPad als einfache Textverarbeitung, Druck eines Dokuments
- Ändern der Bildschirmanzeige (Hintergrund, Motiv, Schriftgröße)
- Windows Explorer als Instrument für die Organisation der Daten (Ablage, Suche)
- Internet Explorer und erste Schritte im Internet
- Erstellen, versenden und empfangen von Mails bei einem Maildienst im Internet
- Hilfefunktionen kennen lernen und nutzen

Voraussetzung:
- Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
- PC zu Übungszwecken ist vorhanden

PC Basics
mit Tipps und Tricks vom Profi
Joachim Dufner
501100 € 97,00
Mi, 25.02.15 - 25.03.15
19:15 - 22:00 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlagen 13,50 €

Neuried

PC Basics
mit Tipps und Tricks vom Profi
Isabell Sprang
501105 € 97,00
Mo, 09.03.15 - 27.04.15
18:00 - 20:15 Uhr, 6 Termine
Realschule Neuried, Ichenheim, EDV-Raum 05, Bauteil B, UG
Seminarunterlagen 13,50 €

PC Basics
mit Tipps und Tricks vom Profi
Itzel Vicarte
501110 € 97,00
Mo, 08.06.15 - 06.07.15
09:30 - 12:00 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlagen 13,50 €



PC Basics - mit eigenem Notebook

Windows 8.1

Joachim Dufner

501115 € 97,00

Mo, 20.04.15 - 18.05.15

09:00 - 11:30 Uhr, 5 Termine

VHS, Seminarraum 101

Gegenüber den Kursen mit PCs der VHS erhalten hier die folgenden Inhalte etwas Raum:

- WLAN Verbindung hestellen
- Wechsel von Desktop und App-Ansicht (Windows 8.1)

Bitte Betriebssystem angeben.

Seminarunterlagen 13,50 €

Schutterwald

Arbeiten mit dem PC

Einführung für Ältergewordene

Klemens Hansert

501120 € 97,00

Do, 19.02.15 - 26.03.15

18:00 - 20:15 Uhr, 6 Termine

Schutterwald Mörburgschule, EDV-Raum

Ihr Büroalltag im Heimbüro soll einfacher werden? Dann ist dies Ihr Kurs!

Wir lernen in moderatem Lerntempo mit Übungen, welche Raum lassen für individuelle Vertiefung. Kenntnisse im Umgang mit dem Computer sind nicht erforderlich, es gibt keine Altersbeschränkung.

Sie lernen:

- den PC als universelles Arbeitsgerät kennen - ohne Berührungsangst
- Texte erstellen, speichern und wiederfinden, verändern und drucken
- den Umgang mit dem Betriebssystem des PC, Ordnerstrukturen anlegen und verändern. Dateien sortieren
- recherchieren im Internet, herunterladen von Daten aus dem Internet, drucken von Internetseiten
- Mails verfassen und versenden.
- Software bestellen zu ermäßigten Preisen als Kursteilnehmer der VHS

Im Kurs erhalten Sie Musterdateien zu Ihrer eigenen Verwendung.

Mac



Erste Schritte mit meinem Mac

Markus Dietze

501123 € 95,00

Do, 16.04.15 - 21.05.15

19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine

VHS, Tagungsraum 301

Mit dem eigenen MacBook in die Applewelt einsteigen oder umsteigen!

Sie lernen die wichtigsten Grundlagen für den Umgang mit dem Betriebssystem auf dem Mac. Die Funktionsweise wird vorgestellt, ebenso wie die wichtigsten Anwendungsprogramme, die von Haus aus vorinstalliert sind.

Alle Übungen werden Sie auf Ihrem eigenen MacBook durchführen:

- Die Oberfläche kennen und bedienen lernen inkl. der wichtigsten Shortcuts
- Umgang mit dem Betriebssystem, Systemeinstellungen, WLAN
- Einrichten des Dock, Schreibtisch
- Ordner und Dateien verwalten
- Text schreiben mit TextEdit
- PDF`s erstellen
- Mail und Safari - Einrichten und Funktionsweise
- Festplattendienstprogramm und Timemachine

Dieser Kurs richtet sich an Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger in die Apple-Welt.

Voraussetzung:

Grundlegende EDV-Kenntnisse

Lerntempo: normal

Eigener Apple-MAC oder Laptop muss mitgebracht werden.

Seminarunterlage 18,00 €

Festplattenorganisation

Datenorganisation unter Windows

Joachim Dufner

501125 € 44,00

Mo, 04.05.15 - 11.05.15

17:00 - 19:00 Uhr, 2 Termine

VHS, EDV-Raum 305

Sie haben viel an Ihrem PC gearbeitet, haben Briefe, Texte, Bilder erstellt und abgespeichert und wollen sie besser strukturieren, aufräumen, löschen? Mit Hilfe des Windows Explorers entdecken Sie die Inhalte Ihrer Festplatte und lernen, sich dort zu bewegen, Gespeichertes wiederzufinden und eine Ordnerstruktur aufzubauen, die Ihrem Nutzungsverhalten entspricht.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie ausgewählte Daten auf andere Speichermedien sichern (mobile Festplatten oder USB-Sticks mit ausreichender Größe). Dies kann durch einfaches Kopieren mit dem Explorer geschehen oder mit bestimmten frei zugänglichen Zusatzprogrammen, die vor dem Kopieren die ausgewählten Dateien und Verzeichnisse hinsichtlich der Veränderungen prüfen.

Nach diesem Kurs finden Sie sich besser auf Ihrem Computer zurecht und finden auch scheinbar „verlorene“ Dateien wieder. Gleichzeitig lernen Sie den Einsatz der veränderten Suchfunktion unter Windows 7.

Voraussetzung:

Orientierungskurs oder entsprechende Grundkenntnisse am PC



EDV KURSE IN KOOPERATION MIT DEM SENIORENBÜRO

Gemeinsam mit dem Seniorenbüro bietet die Volkshochschule Offenburg EDV-Kurse mit verschiedenen Themen an. Ganz egal, ob Sie sich zum ersten Mal mit dem Computer beschäftigen oder schon Kenntnisse in der Bedienung des Geräts und einzelnen Programmen besitzen, bei diesen Angeboten finden Sie sicherlich das für Sie passende.



Alle Kurse haben einen Umfang von fünfzehn Unterrichtseinheiten, die sich auf fünf Termine im Abstand von einer Woche immer am gleichen Wochentag verteilen. Beginn jeweils um 14:30 Uhr, Ende 16:45 Uhr.

VHS und Seniorenbüro praktizieren das besondere Modell des Schulungsbegleiters/der Schulungsbegleiterin. Dabei werden die Kursleitenden der VHS durch Jugendliche unterstützt, die in bestimmten Phasen des Kurses den Seniorinnen und Senioren bei der Umsetzung der zuvor vermittelten Themen als LernbegleiterIn zur Hand gehen.

Damit erhöhen wir die Betreuungsintensität und die Effizienz der Übungsphasen merklich. Darüber hinaus wird der Dialog und das Verständnis zwischen den Generationen gefördert.

Weitere Informationen:	Seniorenbüro		Tel. 0781 82-2222
	VHS Offenburg	Barbara Haiden	Tel. 0781 9364-214

Betriebssystem

Windows 8.1
Kacheln, zweiter Anlauf
Joachim Dufner
501160 € 97,00
Mi, 06.05.15 - 24.06.15
17:00 - 19:00 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Mit der Version 8.1 hat Microsoft auf die Kritik der vollständig veränderten Bedienung seines Betriebssystems reagiert. Mit den kleinen zusätzlichen Startoptionen zeigt sich Windows beinahe wie sein beliebter Vorgänger. Überraschenderweise geht es sehr sparsam mit den PC-Ressourcen um, so dass zunächst einmal auch bei etwas älteren Rechnern nichts gegen ein Update spricht. Dies ist auch unter dem Gesichtspunkt, dass Microsoft für Windows XP seit April 2014 keinen Support mehr leistet, also auch keine Sicherheitsupdates mehr bereitstellt, ein wichtiges Kriterium für die Nutzer, die auf den alten Rechner ein neues System installieren müssen.
Wir zeigen Ihnen, wie Sie auch ohne Touchscreen souverän mit der Oberfläche und den wichtigsten Bestandteilen des Betriebssystems zurecht kommen.
Inhalte:
- Kacheln und Desktop: Einstellungen, Konfiguration
- Persönliche Verzeichnisse und Datenablage
- Bildschirmeinstellungen, Hintergrund, Energiefunktionen
- Windows-Explorer: Das zentrale Instrument
- Systemeinstellungen, Systemsteuerung, Druckereinrichtung

Voraussetzung:
Kurs Orientierungskurs bzw. entsprechende Grundkenntnisse sowie Grundlagenkenntnisse in Windows
Seminarunterlage 13,50 €



Linux auf dem Stick
Ein komplettes Betriebssystem immer dabei
Edgar Hoffmann
501165 € 60,00
Sa, 25.04.15, 09:00 - 16:00 Uhr
VHS, EDV-Raum 305
In Zeiten von immer häufigeren und dreisteren Angriffen auch auf Privatpersonen mittels Viren, Trojanern oder Phishing, bietet ein Betriebssystem auf Linux-Basis von Haus aus einen deutlich besseren Schutz als die weit verbreiteten Windows-Systeme. Grund genug also, sich mit Alternativen zu beschäftigen. Das freie Betriebssystem GNU/Linux besticht durch Vielseitigkeit, Offenheit und Sicherheit und bietet somit die Basis für den zeitgemäßen Umgang mit dem PC als Alternative zu den Microsoft Betriebssystemen.
In diesem Wochenendkurs lernen die Teilnehmenden das Betriebssystem GNU/Linux anhand der Distribution „Ubuntu“ kennen. Diese steht inklusive aller benötigten Anwendungen auf einem bootfähigen USB-Stick als sogenanntes Live-System zur Verfügung.
Die Teilnehmenden sollen am Ende des Kurses das System starten und mittels der installierten Standardprogramme die täglich anfallenden Aufgaben des PC-Alltags erledigen können.
Die Themen im Einzelnen:
- Was ist GNU/Linux, was bedeutet „Distribution“ und woher kommt Ubuntu?
- Überblick über die Benutzeroberfläche „Unity“
- Ins Internet mit Firefox
- Multimedia mit VLC
- Dateien verwalten
- Komplettes Office immer dabei. Ein Blick auf LibreOffice und seine Komponenten.
- Mails, Instant Messaging und Kommunikation
- Installation zusätzlicher Software

Voraussetzung:
Kurs Orientierungskurs bzw. entsprechende Grundkenntnisse

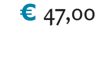
Libre Office - Die freie Alternative
Einfacher Einstieg in die wichtigsten Anwendungen
Edgar Hoffmann
501170 € 98,00
Do, 18.06.15 - 16.07.15
19:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Wer im PC-Bereich „Office“ sagt, meint meist das Paket der Firma Microsoft.
Es gibt jedoch auch freie Alternativen, die jedem zur Verfügung stehen. Eine davon ist LibreOffice. Dieses Office-Paket beinhaltet alle Module, die für den täglichen Gebrauch benötigt werden:
- Writer, eine Textverarbeitung
- Calc, die Tabellenkalkulation
- Impress, das Präsentationsprogramm

LibreOffice ist dabei nicht nur einfach bedien- und erlernbar, sondern darüberhinaus auch noch hochkompatibel zu MS-Office. Im Gegensatz zum Produkt aus dem Hause Microsoft steht sogar eine portable Version bereit, was es Ihnen erlaubt, Ihr Office-Paket überall hin mitzunehmen und so immer eine vertraute Arbeitsumgebung dabei zu haben.
Ein erster Überblick über die Programmoberfläche der Module
Writer:
Grundlagen der Textverarbeitung, Texte öffnen, verändern, speichern (in verschiedenen Formaten), Absatz- und Zeichenformatierung, Tabulatoren, Nummerierung, Aufzählungszeichen, Einfache Kopf- und Fußzeilen, kurze Einführung in Formatvorlagen, Grafiken und Tabellen einfügen,
Calc:
Prinzipielle Funktionsweise einer Tabellenkalkulation, Tabellen öffnen, verändern, speichern (in verschiedenen Formaten), Eingabe erster Werte und Formeln
Seminarunterlage 16,50 €

Facebook Starter

Facebook ist kostenlos und einfach zu bedienen, trotzdem sollte einiges beachtet werden. Hierzu gehören sowohl die Facebook-Kontoeinstellungen in Bezug auf Sicherheit, wie auch die Sichtbarkeit der Daten gegenüber den Facebook-Nutzern.
Wir zeigen Ihnen, wie es geht und was Sie beachten sollten:
- Anlegen eines Facebook-Profils (falls noch nicht vorhanden)
- Welche Sicherheitseinstellungen sollte man beachten
- Woher und wie bekomme ich Beiträge für meine Seite
- Fans gewinnen
- Informationen an bestimmte Gruppen (Freundeskreis usw.) posten

Facebook Starter
Andreas Müsse
501130 € 47,00
Mi, 04.03.15 - 11.03.15
17:30 - 19:45 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Facebook Starter
Andreas Müsse
501131 € 47,00

Fr, 12.06.15 - 19.06.15
17:30 - 19:45 Uhr, 2 Termine
VHS, EDV-Raum 305



Computer4Kids

Schutterwald

Computer4Kids

von 8-10 Jahren in den Osterferien

Itzel Vicarte

501185 € 71,00

Mo-Mi, 30.03.15 - 01.04.15

09:30 - 12:30 Uhr, 3 Termine

Schutterwald Mörburgschule, EDV-Raum

Kinder und Jugendliche, ohne oder mit sehr geringen Kenntnissen zur Funktionsweise eines Multimediacomputers, können auf spielerische Weise Bestandteile und Funktion eines PCs sowie Grundlagen der Programme Word, Excel, Paint und des Internets kennen lernen. Mit Word werden Briefe, Einladungen, Poster und Visitenkarten erstellt, der Umgang mit Grafiken, Cliparts und der Einsatz eines Zeichenprogrammes geübt. Mitzubringen sind Papier, Stifte und wenn möglich ein USB Stick.

Schutterwald

Computer4Kids Folgekurs

von 8-10 Jahren in den Osterferien

Itzel Vicarte

501187 € 71,00

Di/Mi/Do, 07.04.15 - 09.04.15

09:30 - 12:30 Uhr, 3 Termine

Schutterwald Mörburgschule, EDV-Raum

Kinder und Jugendliche, die den Grundkurs besucht haben, werden die dort behandelten Themen weiter bearbeiten: Wir malen weiter im Paint, wir lernen wie man in Word Tabellen einfügt, Aufzählungszeichen benutzt, Grafiken und Diagramme erstellt und Screenshots macht, neu dazu kommt Power Point und eine Einführung in Excel. Außerdem suchen wir gemeinsam kindergeeignete Seiten im Internet.
Mitzubringen sind Papier, Stifte und wenn möglich ein USB Stick.

Office 2010

Outlook 2010 - Kalender, E-Mail, Kontakte

Joachim Dufner

501150 € 43,00

Di, 21.04.15 - 05.05.15

17:00 - 19:00 Uhr, 3 Termine

VHS, EDV-Raum 307

Dieser Kurs vermittelt die Bedienung von Microsoft Outlook 2010 und versetzt Sie damit in die Lage, Termine, Aufgaben und Adressen besser als bislang zu koordinieren bzw. zu erstellen. Sie können z.B. mehrere Kalender für sich selbt oder weitere Personen anlegen und pflegen. Ebenfalls lernen Sie wie ein eMail Konto erstellt und in Outlook richtig konfiguriert wird, damit Sie eMails senden und empfangen können.
Voraussetzungen:
Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.
Seminarunterlage 13,50 €

Berufliche Bildung

Hohberg

Office 2010 - Praktische Beispiele

Wolfgang Seitz

501190 € 46,00

Fr, 06.03.15 - 20.03.15

15:00 - 17:15 Uhr, 3 Termine

Werkrealschule Hofweier, Trakt II, EDV-Raum

Im Alltag oder Beruf gibt es viele interessante Möglichkeiten für die Anwendung der MS-Office Programme. Mit Word lassen sich z.B. Visitenkarten, persönliche Schreiben, Aufgabenpläne etc. erstellen, mit Excel können Sie z.B. ein Haushaltsbuch, mit PowerPoint z.B. eine Präsentation für Feste anfertigen. Sie erlernen in diesem Kurs die Vorgehensweise und diverse Tricks bei der Erstellung dieser Anwendungsbeispiele.

Word 2010 Grundstufe

Wer von Textverarbeitung spricht, meint fast immer Word. In der Version 2010 ist die Bedienung der Software mit all ihren Funktionen und Möglichkeiten nicht einfacher geworden. Dennoch fällt der Einstieg leicht. Ein erster Beispieltext ist schnell aufgerufen und kann verändert werden. Es werden einzelne Zeichen und ganze Absätze mit unterschiedlichen Eigenschaften belegt, das Verändern von Seiteneigenschaften wie Ränder und Spalten geben dem Dokument ein ganz anderes Aussehen.

Wir zeigen Ihnen die wesentlichen Funktionen von Word, so dass Sie einfache Dokumente sicher erstellen können. Manche Funktionen werden in den einfachen Ausprägungen gezeigt und geübt, andere nur vorgestellt.

Der Besuch dieses Kurses soll Sie in die Lage versetzen, die Routineaufgaben mit Word im beruflichen und privaten Umfeld zu meistern. Gleichzeitig bildet er die Grundlage für die fortgeschrittenen Funktionen der Textverarbeitung.

Folgende Themen behandelt:

- Kennen lernen der Arbeitsoberfläche
- Grundlagen der Textverarbeitung
- Texte überarbeiten und korrigieren
- Die Hilfefunktion von Word
- Absatz- und Zeichenformatierung, Seitenformat
- Tabulatoren, Nummerierung und Aufzählungszeichen
- Rahmen, Linien, Schattierungen
- Datum, Uhrzeit, Sonderzeichen
- Einfache Kopf- und Fußzeilen
- Grundlagen Formatvorlagen
- Einfache Grafiken und Tabellen
- Einfaches Suchen und Ersetzen
- Anwenden der Rechtschreib- und Grammatikprüfung
- Drucken mit Word

Voraussetzung:

- Kurs Orientierungskurs bzw. entsprechende Grundkenntnisse sowie Grundlagenkenntnisse in Windows

Word 2010 Grundstufe

Christian Brand

501200 € 80,00

Mo, 23.02.15 - 23.03.15

19:15 - 21:45 Uhr, 5 Termine

VHS, EDV-Raum 307

Seminarunterlage 13,50 €

Word 2010 Grundstufe

am Vormittag

Itzel Vicarte

501205 € 80,00

Mi, 15.04.15 - 13.05.15

09:00 - 11:30 Uhr, 5 Termine

VHS, EDV-Raum 307

Seminarunterlage 13,50 €

Word 2010 Fachstufe

Christian Brand

501220 € 97,00

Mo, 20.04.15 - 18.05.15

19:15 - 21:45 Uhr, 5 Termine

VHS, EDV-Raum 307

Sie verfügen über die Fertigkeiten in der Bedienung von Word wie sie im Grundlagenkurs vermittelt wurden und möchten nun einige Funktionen der Software genauer oder vollständig kennen lernen und benutzen. Wir haben bei der Auswahl der Themen den Fokus auf die Anforderungen im Arbeitsumfeld gelegt, wobei auch in diesem Kurs keine vollständige Bearbeitung aller Funktionen und Befehle möglich ist.

Ausgewählte Inhalte:

- Erweiterte Optionen bei Nummerierungen und Aufzählungen
- Dokument- und Formatvorlagen
- Serienbriefe (verschiedene Quellen, Abfragen, Ausgabevarianten)
- Vorlage für Geschäftsbrief (Beispiel)
- Suchen und Ersetzen (fortgeschrittene Techniken und Kürzel)
- Grafische Gestaltungsmöglichkeiten und Grafiken
- Tabellen, einfache Formulare

Voraussetzung:

- Kenntnisse der in der Grundstufe vermittelten Inhalte.

Seminarunterlage 13,50 €



Word - Serienbriefe

VHSpresso

Brigitte Petri

501240 € 95,00

Do, 19.03.15, 16:00 - 19:00 Uhr

VHS, EDV-Raum 305

Serienbriefe sind mit die anspruchsvollsten Produkte, die innerhalb der Textverarbeitung erstellt werden. Die Vielzahl von Quellen für die Speicherung der Ursprungsdaten und die beinahe unerschöpflichen Gestaltungsmöglichkeiten und Abfragevarianten machen diese Technik zu einer eigenen Wissenschaft.

Als versierte/r Anwender/in von Word kennen Sie die grundsätzliche Funktionsweise der Erstellung von Seriendokumenten. Wir werden diese ganz kurz rekapitulieren, bevor im Anschluss auf die vielfältigen Varianten eingegangen wird.

Programm:

- Funktionsweise von Serienbriefen
- Serienbriefe mit Word-Steuerdateien
- Seriendruckfunktionen (Briefe und Etiketten)
- Abfragemöglichkeiten zur Inhaltssteuerung
- Zusätzliche Datenquellen (Excel, Outlook)

Voraussetzung:

- sichere Anwendung von Word im täglichen Arbeitsumfeld

Für Kurse der Reihe VHSpresso geben wir eine Durchführungsgarantie, er findet auf jeden Fall statt, wenn Sie sich anmelden! Nach dem Anmeldeschluss acht Tage vor dem Kurstermin ist kein Rücktritt mehr möglich.



VHSpresso



In den vergangenen Semestern wurden immer wieder Kursanfragen zu Themen innerhalb der EDV gestellt, die aber zu speziell waren, um die für VHS-Kurse übliche Mindestteilnehmendenzahl zu erreichen.

Mit dem neuen Kursformat **VHSpresso** wollen wir diesen Anforderungen begegnen. Innerhalb eines überschaubaren Zeitumfangs (meist 4 Unterrichtseinheiten) werden klar abgetrennte Themen behandelt und das mit einer Druchführungsgarantie.

Sobald Sie sich angemeldet haben, findet der Kurs wie ausgeschrieben statt. Die Obergrenze liegt bei vier Teilnehmenden. Damit bleibt in jedem Fall genügend Zeit für Ihre Fragen.

Die Kurse erkennen Sie an diesem Logo.

Word - Dokumentvorlagen

Vorlagen sollen dafür sorgen, dass Dokumente mit ähnlichem Inhalt oder Verwendungszweck den gleichen Aufbau haben, selbst wenn dieser komplexe Formatierungen oder immer gleich bleibende Informationen enthält. Die Einhaltung der DIN Normen als externe Vorgabe kommt hinzu.
Vorgeschriebene als auch notwendige Daten und Informationen sollen in allen Dokumenten vorhanden sein und in Größe, Form und Platzierung übereinstimmen. Damit diese Vorlagen dann auch immer zur Verfügung stehen, müssen sie an entsprechender Stelle im System abgelegt werden.
Die „Konfiguration" der Dateien mit den unterschiedlichen statischen oder auch variablen Elementen wird in diesem Kurs vermittelt. Sie werden einfache Feldvariablen sowie fest stehende Informationen und grafische Elemente in Vorlagendateien ablegen und deren Verwendung üben.

Programm:
- Erstellen von Dokumentvorlagen
- Formatieren eines Geschäftsbriefes nach
- DIN 5008 und DIN 676
- Vorlagedateien speichern
- Organisation der Dokumente

Vorkenntnisse:
- sichere Anwendung von Word im täglichen Arbeitsumfeld

Für Kurse der Reihe VHSpresso geben wir eine Durchführungsgarantie, er findet auf jeden Fall statt, wenn Sie sich anmelden! Nach dem Anmeldeschluss, acht Tage vor dem Kurstermin, ist kein Rücktritt mehr möglich.

Word Dokumentvorlagen
VHSpresso
Brigitte Petri
142/501245 € 95,00
Do, 22.01.15, 16:00 - 19:00 Uhr
VHS, EDV-Raum 305

Word Dokumentvorlagen
VHSpresso
Brigitte Petri
501245 € 95,00
Mi, 20.05.15, 16:00 - 19:00 Uhr
VHS, EDV-Raum 305

Excel 2010 Grundstufe

Sie lernen die Möglichkeiten einer Tabellenkalkulation und einen ersten Teil des großen Funktionsumfangs kennen. Em Ende sind Sie in der Lage, eigenständige Tabellen und einfache Grafiken zu erstellen.
Inhalte:
- prinzipielle Funktionsweise einer Tabellenkalkulation
- Kennen lernen der Programmoberfläche und deren (Menü-)Elemente
- erste Tabellen und Formeln
- Markiertechniken
- Einteilen und Variieren des Tabellenblatts
- Kopieren / Verschieben / Reihungen
- Einführung in relative und absolute Bezüge in Formeln
- grundlegende Tabellengestaltung
- grundlegende Seitengestaltung und Druckfunktionen

Voraussetzung:
- Kurs Erste Schritte oder vergleichbare Kenntnisse; Windows-Grundlagen und Mausbedienung

Excel 2010 Grundstufe
Andreas Müsse
501310 € 80,00
Mo, 09.03.15 - 20.04.15
19:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Seminarunterlage 13,50 €

Excel 2010 Grundstufe
Dieter Heilmann
501311 € 80,00
Di, 09.06.15 - 07.07.15
19:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 307
Seminarunterlage 13,50 €

Excel 2010 Grundstufe
Joachim Dufner
142/501320 € 80,00
Di, 13.01.15 - 24.02.15
17:00 - 19:00 Uhr, 6 Termine
VHS, EDV-Raum 307

Excel 2010 Fachstufe
Andreas Müsse
501350 € 97,00
Do, 16.04.15 - 21.05.15
18:30 - 21:00 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Sie haben schon einige Kenntnisse im Umgang mit Excel und wenden die Software vielfältig an. In diesem Kurs werden diese Grundlagen vertieft und mit diesen zusätzlichen Inhalten erweitert:

INDIVIDUELL ZUGESCHNITTENE SCHULUNGEN FÜR IHREN BETRIEB

Der Programmbereich „Berufliche Bildung" richtet sich auch an Firmen, die an einer fundierten Weiterbildung ihrer MitarbeiterInnen interessiert sind.
Nicht immer entsprechen die ausgewiesenen Kurse in unserem Programmheft Ihrem spezifischen Bedarf.

Wir können Ihnen auf Wunsch gerne mehr bieten. Sollten Sie nicht den Kurstyp oder das fachspezifische Angebot, den Schwierigkeitsgrad oder den entsprechenden Zeitraum finden, der Ihren Vorstellungen entspricht, so wenden Sie sich an uns. Unsere qualifizierten KursleiterInnen unterrichten Sie auch gerne in Kleingruppen.

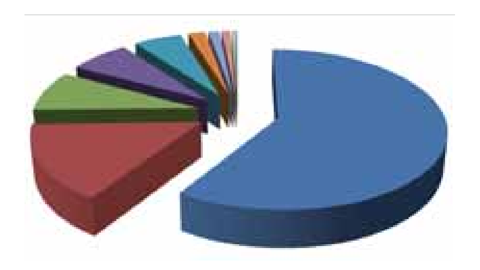
INHOUSE-SEMINARE

Wenn Sie ein besonderes Problem haben, z. B. Mitarbeiter/innen kurzfristig schulen müssen, so sind wir auch in der Lage, mit fachlich qualifiziertem Personal zu Ihnen zu kommen. Interessierte Firmen können sich mit der Abteilungsleitung „Berufliche Bildung" in Verbindung setzen, um ein maßgeschneidertes Seminar- oder Kursangebot abzusprechen.

Ihr Ansprechpartner:
Alfred End
Tel.: 0781 9364-235
Fax: 0781 9364-96-235
alfred.end@vhs-offenburg.de

- Vertiefung Zahlenformate
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Wiederholung relative / absolute Bezüge
- Verwendung von Namen in Formeln
- Zellen duplizieren, differenziertes Einfügen und Transponieren
- Daten auswerten mit Excel-Datenbankfunktionen
- Erweiterte Druckfunktionen und Bildschirmansichten
- Arbeiten mit mehreren Tabellenblättern
- Schützen von Mappen und Tabellen
- Erstellen von Diagrammen mit dem Assistenten

Voraussetzung:
Kenntnisse der in der Grundstufe vermittelten Inhalte.
Seminarunterlage 13,50 €



Excel - Aussagekräftige Grafiken & Diagramme

VHSpresso
Andreas Müsse
501365 € 95,00
Sa, 09.05.15, 09:00 - 12:00 Uhr
VHS, EDV-Raum 305
Welches Diagramm zeigt das nüchterne Ergebnis der Tabelle am eindrücklichsten? Auf welche Aussage soll das Augenmerk gelegt werden?
Die vielfältigen Optionen bei der Diagrammwahl in Excel werden oft willkürlich gewählt. Die erstellten Diagramme sind meist schön anzusehen, erfüllen aber nicht immer ihren eigentlichen Zweck, nämlich gezielt auf die für den Adressaten wichtigen Ergebnisse hinzuweisen.
Gute Kenntnisse in Excel werden vorausgesetzt.

Für Kurse der Reihe VHSpresso geben wir eine Durchführungsgarantie, er findet also auf jeden Fall statt, wenn Sie sich anmelden! Nach dem Anmeldeschluss, acht Tage vor dem Kurstermin, ist kein Rücktritt mehr möglich.

PowerPoint 2010 Einfach(e) Folien erstellen

Andreas Müsse
501400 € 75,00
Sa, 18.04.15, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, EDV-Raum 305
Das Präsentationsprogramm PowerPoint ist nach wie vor die klassische Software für Präsentationen jeder Art: für eine schnelle Information ebenso geeignet wie für aufwändige und vielschichtige Bildershows mit multimedialen Inhalten. Meist dient PowerPoint als Unterstützung für einen Vortrag, jedoch auch als permanente Informationsplattform auf Messen oder Veranstaltungen.
In diesem Seminar erstellen Sie eine einfache Präsentation mit unterschiedlichsten Inhalten wie Texte, Aufzählungen, Tabellen, Bildern. Sie lernen den Einsatz des Folienmasters und arbeiten mit mehreren unterschiedlich gestalteten Masterfolien, die Sie einzelnen oder mehreren Folien in Ihrer Präsentation zuordnen.
Die Druckfunktionen für Folien, Handzettel und Notizen hält Ihre für den eigentlichen Vortrag benötigten zusätzlichen Daten auf dem gleichen Stand.
Interessante Tipps für die Gestaltung einer Präsentation und ein Überblick der Leistungsfähigkeit von PowerPoint ergänzen das Seminar.
Inhalte:
- Benutzeroberfläche und Funktionen
- Präsentationstechniken
- Erstellen von Folien und Vortragsunterlagen anhand von Texten und Grafiken
- Gestalten von elektronischen Bildschirmpräsentationen
- Einsatz von Masterfolien

Voraussetzung:
Orientierungskurs oder entsprechende Grundkenntnisse und Grundkenntnisse in Windows, Word und Excel



Programmierung

HTML & CSS Grundlagen

Werner Gutmann
501550 € 95,00
Mo, 27.04.15 - 08.06.15
19:15 - 21:30 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305
HTML (HyperTextMarkupLanguage) ist die Sprache des Internet. Jede WWW-Seite im Internet basiert auf HTML. Mit „reinem HTML" versteht Sie jeder Browser! Wenn die gängigen Baukastensysteme der Internet-Provider Ihren Anforderungen nicht mehr genügen, werden Sie an den Grundlagen des HTML nicht mehr vorbei kommen. Mit den Cascading Style Sheets (CCS) gelingt ein einheitliches Aussehen des Webauftritts. So werden den unterschiedlichsten Elementen immer gleiche Formatierungsregeln zugewiesen, ganz so wie mit einer Format- oder Dokumentvorlage in Word.
In diesem Kurs lernen Sie mit Hilfe einfacher Werkzeuge solche Seiten zu erstellen. Die notwendige Software haben Sie bereits auf Ihrem PC zu Hause - ein einfacher Texteditor (z.B. Notepad) genügt, wenngleich für komplexere Projekte ein spezielles Programm unabdingbar ist.
Inhalte:
- Was ist HTML?
- Aufbau eines HTML-Dokumentes
- Gestaltung von Text und Grafiken
- lokale und globale Links
- Aufbau von Tabellen und Formularen
- Layoutgestaltung mit floating div

Voraussetzung:
- Grundlagenkenntnisse und sicherer Umgang mit Windows
- Gute Kenntnisse des Internets und dessen Funktionsweise

Ruckzuck eine eigene Homepage

Internetseitengestaltung mit Jimdo
Dieter Heilmann
501552 € 59,00
Di, 10.03.15 - 24.03.15
19:15 - 21:30 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Mit dem Baukastensystem Jimdo erstellen Sie im Handumdrehen eine eigene Homepage - egal ob Sie als UnternehmerIn Ihr Angebot im Internet präsentieren wollen, eine Vereinshomepage planen oder einfach Spaß daran haben, Ihr Hobby im Web zu präsentieren. Nach dem Kurs wissen Sie, wie Sie sich bei Jimdo anmelden und einloggen, ein geeignetes Design wählen, beliebig viele Seiten anlegen, diese mit Bildern, Texten und Videos ausstatten und unter einer Web-Adresse veröffentlichen.
Voraussetzung: Zur Anmeldung bei Jimdo benötigen Sie eine E-Mail-Adresse. Um erfolgreich am Kurs teilnehmen zu können, sollten Sie über gute PC-Kenntnisse verfügen.

Die älteste Partnerstadt Offenburgs: **Lons-le-Saunier**

Dr. Wolfgang Reinbold

In vier Stunden ist man dort, kann sich nach 350 Kilometern Strecke ins Theatercafé setzen, später unter den Arkaden der „Rue du Commerce“ flanieren, um dann anschließend in der „Fromagerie Pianet“, Rue St. Désiré, unweit des „Place de la Liberté“, einen, am besten zwei Kilo Comté, dieses einzigartigen Käse-Produkts aus dem Jura, zu kaufen. Zu verkosten entweder mit einem Glas Rotwein aus der Gegend oder mit einer ganz besonderen Spezialität, die sich nicht jedem Gaumen unmittelbar erschließt: dem „Vin Jaune“.

Doch Lons-le-Saunier, die Hauptstadt des Departements Jura, knapp 20.000 Einwohner stark, 33.000 in der „Communauté des Communes“, dem Zusammenschluss von Lons und den 19 selbstständigen Kommunen rund um die Stadt, lässt sich nicht auf das Klischee eines Frankreichs reduzieren, in dem sich lediglich kulinarisch gut leben lässt.

Die Stadt besitzt eine Thermalquelle samt Thermalbad, eröffnete im Juni 2007 ein modernes und großzügiges Frei- und Hallenbad und hat seit kurzem im Zentrum eine moderne Mediathek. Hier ist ein kommunal betriebenes Programmkino mit zwei Sälen ebenso untergebracht wie eine wunderschöne Bibliothek: 90.000 Medien, darunter 10.000 DVDs und 10.000 CDs, 200 Pressetitel und 35.000 historische Dokumente vom 15. bis ins 20. Jahrhundert. Das Gebäude selbst steht in einem reizvollen Kontrast zur Franziskaner-Kirche gegenüber und heißt deshalb auch „Centre culturel communautaire des Cordeliers“. Der berühmteste Sohn der Stadt, Rouget de Lisle, dem auf dem „Place de la Chevalerie“ ein Denkmal gewidmet ist, hat die Marseillaise komponiert.

Lons-le-Saunier kann als Ausgangspunkt genutzt werden, um den Jura zu erkunden: spektakuläre Wasserfälle, etwa 70 zum Baden und für den Wassersport geeignete Gletscherseen, Baume-les-Messieurs mit einer sehr gut erhaltenen Klosteranlage. Lons ist auch ein Paradies für Kletterer und Mountainbiker.

Dies konnten die Offenburger neidvoll beobachten, als Ende Mai 2014 die Schülerolympiade zwischen Offenburg und Lons-le-Saunier im Jura stattfand. Seit 1957, als der Schüleraustausch zum ersten Mal zwischen Lons und Offenburg stattfand – 1959 wurde die Städtepartnerschaft offiziell begründet -, haben sich mehr als 40.000 deutsche und französische Familien getroffen, sind unzählige Freundschaften und Kontakte entstanden.

Wer das wirkliche Frankreich, seine Menschen und Traditionen, kennenlernen möchte, jenseits von Paris, dem sei eine Fahrt nach Lons nachdrücklich empfohlen.



Veranstaltungshinweis:

Ein ganz besonderes Event im Rahmen der Städtepartnerschaft mit Lons-le-Saunier findet am Samstag, 28.03.15, ab 10 Uhr im Saal der VHS statt. Die Brücke - Vereinigung zur Förderung der Städtepartnerschaft Offenburg e.V., das Comité de jumelage Lons-le Saunier und die VHS Offenburg laden zu einem gemeinschaftlichen Begegnungstag ein. Den ansässigen Vereinen beider Städte soll in geselliger Runde die Möglichkeit gegeben werden, sich gegenseitig kennenzulernen, Erfahrungen auszutauschen und vielleicht sogar die ein oder andere zukünftige Kooperation auf den Weg zu bringen. Weitere Informationen mit genaueren Details folgen in Kürze.

FOTOGRAFIE / BILDBEARBEITUNG / LAYOUT

Fotografie

Digitale Fotopraxis

Workshop für alle die bessere Fotos machen wollen. Wir sind von 6 Kursterminen auf 4 Exkursionen und Praxisetappen mit der Gruppe unterwegs. Sie lernen dabei Zusammenhänge von Blende und Verschlusszeit kennen, Fotos zu gestalten und zu beurteilen, dabei den richtigen Bildausschnitt festzulegen und auf Störfaktoren zu achten.
Praktische Beispiele in den Themenfeldern:

- Makrofotografie: fotografieren von Miniaturen, Goldschmuck, Kerzenlicht, Staubgefäßen von Blumen, im Blickfeld eine selbstgestaltete Glückwunschkarte.
- Reisefotografie: fotografieren in der Landschaft, mit Zoom- und Weitwinkeleinstellung, auch Panorama-Aufnahmetechnik. Welches Fotozubehör zur Reise?
- Architekturfotografie und Innenräume: fotografieren vor Ort, im Innenraum einer Kirche oder Museum, mit und ohne Blitz. Wie fange ich das Flair und die architektonische Aussage ein?
- Gruppen und Portraitfotografie: fotografieren von Menschen, auch im Gegenlicht, mit indirektem Blitz, mit Zubehör wie Weichzeichner, Aufheller, Stativ. Was ist die Schokoladenseite im Portrait?
- Bewegte Objekte/Sportaufnahmen: fotografieren von Wasser, am Wasser, Spiegelungen. Wie banne ich den quirligen Enkel auf ein Foto?
- Nachtfotografie: fotografieren beim Ausflug in die nachtblaue Stadt, Dämmerung, die Blaue Stunde, fließender Straßenverkehr, beleuchtete Gebäude, ungewöhnliche Blickwinkel. Was ist wichtig für die Bildaussage?

Nach diesem Kurs haben Sie Ihr Auge geschult für bessere Bilder!

Schutterwald

Digitale Fotopraxis
Klemens Hansert
501610 — € 60,00
Mi, 11.02.15 - 25.03.15
18:00 - 20:00 Uhr, 6 Termine
Schutterwald, Alte Schule, Klassenzimmer - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
Bitte mitbringen: Kompaktkamera oder Spiegelreflex und Bedienungsanleitung

Digitale Fotopraxis
Klemens Hansert
501612 — € 60,00
Mi, 11.02.15 - 25.03.15
09:30 - 11:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Seminarraum 302
Bitte mitbringen: Kompaktkamera oder Spiegelreflex und Bedienungsanleitung

Digital Fotografieren

Die Grundlagenkurse zur Digitalen Fotografie richten sich an Teilnehmende, die sich noch nicht mit der (Digital-) Fotographie näher beschäftigt haben und mit ihrer eigenen Kamera bessere Bilder machen und bewusster fotografieren wollen.
Im Kurs werden die Funktionen der Digitalkamera erörtert (welcher Knopf für was), die bereits bei einem Einstiegsmodell einer Kompaktkamera vorhanden sind. Selbstverständlich können wir hier nicht alle vorhandenen Kameras im Einzelnen erklären, besprechen und zeigen. Die Menüs und die darin verwendeten Begriffe und Funktionen ähneln sich aber sehr, so dass Sie mit entsprechenden Hinweisen die jeweiligen individuellen Lösungen Ihres Kameramodells ergründen und erfahren können.
Es werden allgemeine fotographische Fragen beantwortet und deren Auswirkungen auf die (Digital)-Fhotographie. Dazu gehören der Weißabgleich, ISO Einstellungen, Unterschiede von digitalem und analogem Zoom, Zusammenhang von Bildgröße, Pixelzahl des im Gerät verbauten Bildsensors und der angestrebten Ausgabegröße eines Motivs auf Papier, Blende und Tiefenschärfe. Die Bildgestaltung wird wie die Blitztechnik kurz angerissen.



Digital Fotografieren
Wochenendkurs für AnfängerInnen und zum Wiederauffrischen
Günther Berthold
501615 — € 56,00
Fr, 27.03.15, 17:30 - 20:30 Uhr
Sa, 28.03.15, 09:00 - 17:00 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 101
Gemeinsam wird fotografieren gegangen, um das Wissen praktisch umzusetzen. Rund um das Kulturforum gibt es eine Vielzahl von möglichen Motiven, um die verschiedenen Themen praktisch zu erfahren. Danach werden die Bilder besprochen (ca. 1 Std.) und ggf. noch Tipps für den Bildaufbau gegeben. Die Art der Kamera, die Sie besitzen, spielt keine Rolle.
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung, ggf. Stativ

Digital Fotografieren
Workshop: Fotografieren und Bildbesprechung
Günther Berthold
501617 — € 56,00
Fr, 17.04.15, 17:30 - 20:30 Uhr
Sa, 18.04.15, 09:00 - 17:00 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 101
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Anfängerkurs besucht haben. Es sollte das Wissen über Blende, Zeit und ISO vorhanden sein. Gemeinsam werden wir praktische Übungen machen und die Aufnahmen danach besprechen und analysieren. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der Praxis, es werden aber auch theoretische Sequenzen dabei sein und allgemeine fotografische Fragen beantwortet werden. Die Art der Kamera, die Sie besitzen spielt keine Rolle.
Bitte mitbringen: Eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung, ggf. Stativ

Digital Fotografieren mit der Spiegelreflexkamera

Sie haben eine Spiegelreflexkamera und fotografieren nur mit der Vollautomatik. Mit diesem Kurs wollen wir Ihnen die zusätzlichen Möglichkeiten Ihrer Kamera zeigen.
Die Begriffe und die technische Bedeutung von ISO, Blende, Tiefenschärfe sind Ihnen bekannt. Nun werden wir mit diesen einzelnen Faktoren „spielen“, sie bewusst miteinander kombinieren und dazu das zusätzliche Element der Aufnahmezeit einfügen.

Die Themen Bildgestaltung und zusätzlich die Optionen durch Wechselobjektive erhalten damit eine zusätzliche Bedeutung. Die Unterschiede von eingebautem oder zusätzlichem Blitz werden besprochen und beispielhaft gezeigt, sind allerdings nicht Thema spezieller praktischer Übungen.
Wie in den Grundlagenkursen werden die Lernziele durch eigene Erfahrungen während des Kurses erarbeitet und besprochen. Dies bedeutet aber auch, dass Sie die Zeit zwischen den einzelnen Terminen für gezielte eigene Fotosessions nutzen sollten, in denen Sie die jeweils besprochenen Themen umsetzen.

Digital Fotografieren Spiegelreflexkamera
Markus Dietze
501620 **€** 65,00
Mo, 20.04.15 - 11.05.15
18:00 - 20:45 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 101
Bitte mitbringen: Eigene Spiegelreflexkamera mit Bedienungsanleitung

Digital Fotografieren Spiegelreflexkamera
Markus Dietze
501622 **€** 65,00
Do, 18.06.15 - 09.07.15
18:00 - 20:45 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 101
Bitte mitbringen: Eigene Spiegelreflexkamera mit Bedienungsanleitung

Digitale Bildbearbeitung

Fotoalbum selbst gestalten -
Digitale Druckdienste im Internet nutzen
Klemens Hansert
142/501634 **€** 49,00
Mi, 14.01.15 - Mi, 04.02.15
18:30 - 20:30 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Sie haben es satt, Fotos im Karton nicht wieder zu finden!
Fotobücher sind ideale Geschenke und das lästige Einkleben und Beschriften der Fotos ist auch schon erledigt.
Mit Ihren digitalen Fotos gestalten Sie Ihr attraktives Fotoalbum mit persönlicher Note - und das zu einem äußerst attraktiven Preis; denn Sie erhalten einen Gutschein von 26,95 € nach Beendigung des Kurses.
Sie lernen von der Planung bis zur Bestellung alles für eine gelungene Präsentation Ihrer Urlaubsfotos, Ihrer Geburtstags- oder Hochzeitsfeier
Nichts überlassen Sie dem Zufall, keine Automatik wo Sie es besser können.
Nach dem Kurs können Sie für Ihr Fotobuch
- die Buchgröße, die Art des Einbandes auswählen sowie den Titel und die Beschriftung des Buchrückens gestalten,
- das Layout Ihres Fotobuches mit und ohne Fotobuch-Assistenten gestalten,
- verschiedene Farben und Muster der Hintergründe für die Buchseiten auswählen und anwenden,
- den Texteditor für Überschriften und Bildtexte anwenden, Schriftarten, Schriftfarben und Schriftgrößen auswählen,
- Ihre Fotos mit dem integrierten Bildbearbeitungseditor bearbeiten, rote Augen entfernen, Fotos aufhellen verfremden z.B. in schwarz weiß Fotos umwandeln
- Ihre Bestellung aufgeben für den Druck des Buches.

Alle Bildbearbeitungsschritte sind auch normale Fotos oder Poster anwendbar.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

Hohberg

Digitalfotos mit Picasa verwalten und bearbeiten
Wolfgang Seitz
501640 **€** 35,00
Fr, 20.02.15 - 27.02.15
15:00 - 17:15 Uhr, 2 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, EDV-Raum
Picasa ist ein kostenloses Programm von Google zur Verwaltung und Bearbeitung digitaler Bilder. Die Vielseitigkeit und einfache Handhabung machen dieses Programm auch für Nichtfachleute benutzerfreundlich. Mit Picasa können Sie Ihre Bilder nach Ereignissen sortieren, Fotoalben erstellen, Diashows anspruchsvoll gestalten und auch Fotos im Internet als Webalben zur Verfügung stellen. Sie können Ihre Bilder bearbeiten und nachbessern: rote Augen entfernen, Bilder drehen oder Bildausschnitte festlegen.
Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

Bildungsprämie

Sie wollen beruflich weiterkommen und möchten sich weiterbilden? Sie haben schon einen Kurs oder Lehrgang gefunden, den Sie sich so aber nicht leisten können? Oder Sie möchten zum Thema Weiterbildungsangebote beraten werden? In jedem Fall sind Sie bei der Bildungsprämie richtig.

Seit Dezember 2008 zahlt sich Weiterbildung auch im wörtlichen Sinn aus - mit der Bildungsprämie. Denn wenn Sie einen Kurs, einen Lehrgang oder ein Seminar besuchen, um im Beruf ein Stück voran zu kommen, erhalten Sie einen Prämiengutschein - es gibt also Bares vom Staat. Der Prämiengutschein kann für Sie bis zu 500,- Euro wert sein.

Bringen Sie zum Beratungsgespräch alle wichtigen Unterlagen mit (Lichtbildausweis, Einkommensteuerbescheid oder letzte Lohnabrechnung und, sollten Sie kein EU-Bürger sein, eine gültige Aufenthaltserlaubnis). Zur Vorbereitung auf den Termin überlegen Sie bitte, welche Weiterbildung Sie machen möchten.

Grundsätzlich gilt: Erst beraten lassen, dann anmelden!

Förderbedingungen
Bedingung für den Erhalt eines Prämiengutscheins ist, dass man durchschnittlich mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig ist, die angestrebte Weiterbildung einen Betrag von 1.000€ nicht übersteigt, man das 25. Lebensjahr vollendet hat und das zu versteuernde Jahreseinkommen die Grenze von 20.000 € nicht übersteigt (bei gemeinsamer steuerlicher Veranlagung: 40.000 €). Wer eine Weiterbildungsmaßnahme in Anspruch nimmt, bekommt im Rahmen der Bildungsprämie einen Prämiengutschein, der die Hälfte der Weiterbildungskosten bis maximal 500 € abdeckt.

Ihr Ansprechpartner:
Benjamin Köhler Tel.: 0781 9364-224, Fax: 0781 9364-96-224
benjamin.koehler@vhs-offenburg.de

Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**
Die Förderkriterien werden bei einem Beratungsgespräch individuell geprüft. Dieses Gespräch ist eine formale Voraussetzung für eine Förderung.

Was wird gefördert?
Die Bildungsprämie fördert grundsätzlich Weiterbildungsmaßnahmen, die für die Ausübung der aktuellen oder zukünftigen beruflichen Tätigkeit relevant sind, die wichtige Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt und Kompetenzen erweitert. Dies reicht vom Lehrgang für ein PC-Programm über Kompakt-Sprachkurse bis hin zu fachspezifischen Fortbildungen, wie etwa einem Grundlagenkurs für Existenzgründer.

Ob eine Maßnahme unter die Förderfähigkeit fällt, erfahren Sie über die Hotline: 0800- 2623 000 oder im persönlichen Beratungsgespräch in ihrer Beratungsstelle.

Wer wird gefördert?
Erwerbstätige in verschiedenen Formen, Angestellte, Selbständige, mithelfende Familienangehörige und BerufsrückkehrerInnen.

Nicht gefördert werden:
- Frauen und Männer, die ALG I oder ALG II erhalten
- Frauen und Männer, die Anspruch nach dem AFBG (Meister-Bafoeg) haben
- Frauen und Männer ohne Arbeitserlaubnis für Deutschland
- Schülerinnen und Schüler sowie Auszubildende, Studierende oder RentnerInnen und Pensionäre









Photoshop - Einstieg in die professionelle Bildbearbeitung

Julia Schweiger
501650 € 125,00
Mi, 15.04.15 - 13.05.15
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die „fotografischen“ Gestaltungstechniken von Photoshop. Im Mittelpunkt der praktischen Übungen stehen die Veränderung von Helligkeit, Kontrast und Gradation, Farbbalance und Farbkorrektur, selektive Bildbearbeitung und weitere Funktionen. Dabei werden für das Verständnis und Einordnung der Bildbearbeitung wichtige Grundlagen wie beispielsweise der Zusammenhang von Bildauflösung, Bildqualität, Dateigröße und Farbinformation erläutert.

Inhalte:
- Einfache Auswahlwerkzeuge
- Ebenen und Masken
- Bildausschnitt wählen und freistellen
- Fotomontagen erstellen
- Vektorobjekte, Pfade und Text
- Ausgabe der erstellten Objekte

Voraussetzung:
- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows
- Zugang zu einem System mit Photoshop zu Übungszwecken

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.
Seminarunterlagen 16,00 €

Photoshop - Weitere Werkzeuge und Kniffe

Die ersten Schritte mit Photoshop liegen hinter Ihnen und mit den gelernten und geübten Verfahrensweisen können Sie bereits korrigierend und manipulierend auf die Bilder einwirken. In der Fortsetzung lernen Sie nach Wiederholung und Vertiefung bereits vorgestellter Werkzeuge einige Funktionen von Photoshop kennen, die mit der traditionellen Bildbearbeitung weniger zu tun haben, die aber sehr interessante und vielfältige Anwendungsmöglichkeiten ermöglichen.

Inhalte:
- Kurze Wiederholung (Werkzeuge, Masken, Farbkorrekturen)
- Weitere Optionen zu den Werkzeugen erarbeiten
- Einfache Vektorgrafiken, Pfade und Texte
- Smartobjekts, Filter und Effekte
- Erste Animierte gif‘s
- Praktische Aktionen - automatisierte Abläufe in Photoshop

Voraussetzung:
- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows
- Kenntnisse von Adobe Photoshop, die denen der im Basiskurs vermittelten Inhalten entsprechen
- Zugang zu einem System mit Photoshop zu Übungszwecken

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.

Photoshop - Weitere Werkzeuge und Kniffe

Julia Schweiger
501652 € 125,00
Mo, 15.06.15 - 13.07.15
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Seminarunterlage 16,00 €

Photoshop - Weitere Werkzeuge und Kniffe

Julia Schweiger
142/501654 € 125,00
Di, 20.01.15 - 24.02.15
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Seminarunterlage 16,00 €

Lightroom - Bildverwaltung und Archivierung

Team der VHS
501658 € 75,00
Mi, 18.03.15 - 15.04.15
19:00 - 22:00 Uhr, 3 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Mit den aktuellen Digitalkameras zur Verfügung stehenden Speicherkarten können nahezu unbegrenzt Bilder geschossen werden. Die Kosten für die Speicherhardware sind kein Kriterium für eine Beschränkung. Demzufolge steigt die Zahl der Bilder immer weiter an. Selbst bei sorgfältiger Nachkontrolle und dem Löschen der „schlechteren“

Berufliche Bildung

Liebe Leserinnen und Leser,



Martin Holschuh

Martin Holschuh
Bürgermeister Schutterwald

der diesjährige Semesterschwerpunkt Frankreich lässt mein Herz höher schlagen! Als Bürgermeister von Schutterwald muss ich natürlich gleich an unsere Partnergemeinde St. Denis lès Bourg denken: Die Partnerschaft wurde 1988 gegründet und wird bis heute gehegt und gepflegt. Die Verbindung basiert auf vielen gegenseitigen Besuchen von Verwaltungsmitarbeitern, Gemeinderäten, Vereinsmitgliedern und interessierten Bürgerinnen und Bürgern. Viele freundschaftliche Beziehungen sind entstanden.

2013 konnten wir das 25. Partnerschaftsjubiläum feiern – und ich schloss meine Rede damals mit den Worten: „Vive l’amitié entre Saint-Denis et Schutterwald!“ Eine lebendige Partnerschaft lebt von der persönlichen Begegnung. Wer hier die Sprache des Nachbarn versteht, ist klar im Vorteil!

Daher freut es mich besonders, dass es unserer Außenstellenleiterin Ursula Junker gelungen ist, nach einer längeren „Dürreperiode“ wieder einen Folgekurs zum Laufen zu bringen. Aber nicht nur Französisch wird in Schutterwald angeboten. Es gibt darüber hinaus Englisch, Italienisch und Spanisch. Darauf kann eine kleine Gemeinde wie die unsrige durchaus stolz sein!

Ich jedenfalls ziehe meinen Hut vor all den Kursteilnehmenden, die sich mit einer neuen Sprache befassen oder ihr altes Wissen, das vielleicht noch aus der Schulzeit stammt, auffrischen wollen. Halten Sie durch – es lohnt sich!

Fotos bleibt eine Menge an Daten, die es zu Ordnen und Katalogisieren gilt.
In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Benutzung von Lightroom mit dem Fokus auf das Bibliotheksmodul, mit dem Sie Fotos verwalten und archivieren können.
Inhalte:
- Kennen lernen der Benutzeroberfläche
- Möglichkeiten und Grenzen von Lightroom (Abgrenzung zu reinen Bildverarbeitungsprogrammen)
- Anlegen und verwalten von Katalogen
- Hinweise für Ordnerstrukturen zur Speicherung der Daten
- Importieren von Bildern, Workflow
- Vergabe von Kategorien, Stichwörtern
- Einfache Bildbearbeitung mit Lightroom (Einstellungen, Werkzeuge)
- Auswahl von Bildern, Ausgabe als Diashow, Export ins Verzeichnis oder als DVD
- Bearbeiten der EXIF-Daten

Sie erhalten als Arbeitsgrundlage einen USB Stick (in Gebühr enthalten), auf dem die für den Kurs genutzten Bilder und die von Ihnen angelegten Lightroom-Kataloge gespeichert werden. Damit haben Sie die Möglichkeit, zwischen den Terminen mit der identischen Datenbasis zu üben. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie zumindest die Testversion von Lightroom zur Verfügung haben.
Gute Computer-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Photoshop - Freistellen von Objekten



VHSpresso
Julia Schweiger
142/501660 € 95,00
Sa, 24.01.15, 09:00 - 12:00 Uhr
VHS, EDV-Raum 305
Um Objekte freizustellen wird sehr oft viel Zeit investiert und meist doch nicht das gewünschte Ergebnis erzielt. Die Werkzeugpalette von Photoshop stellt sehr mächtige Werkzeuge zur Verfügung, die je nach Motiv unterschiedlich effizient eingesetzt werden können. Mit mehreren Beispielen zeigen wir unterschiedliche Vorgehensweisen.
Gute Kenntnisse in Photoshop werden vorausgesetzt.
Programmversion: Photoshop CS6
Für Kurse der Reihe VHSpresso geben wir eine Durchführungsgarantie, er findet also auf jeden Fall statt, wenn Sie sich anmelden! Nach dem Anmeldeschluss acht Tage vor dem Kurstermin ist kein Rücktritt mehr möglich.

Illustrator - Einfache Grafiken gestalten

Maria Horn
501665 € 125,00
Fr, 06.03.15 - 17.04.15
17:15 - 19:30 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Was Photoshop für Bilder, ist Illustrator für alle vektorbasierten Elemente. Hier wird gezeichnet, gemalt und entworfen für die unterschiedlichsten Endprodukte: Logos, einfache Pläne und Strukturen, Kurven, Strichzeichnungen etc. Illustrator kann auch mehrseitige Dokumente bearbeiten und so für die Erstellung eines einfachen doppelseitigen Flugblatts mit vielen grafischen Elementen und wenig Text eingesetzt werden. Gleichzeitig kann Illustrator aber auch als Zulieferer für das Layoutprogramm InDesgin, für Photoshop oder eben fürs Web dienen.
Inhalte:
- Gestaltung eines fiktiven doppelseitigen Flugblatts
- Benutzung der Platzierungs- und Ausrichtungstools
- Kennen lernen der verschiedenen Bildschirmansichten
- Ausgabeparameter für verschiedene Adressaten

Voraussetzung:
- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows
- Zugang zu einem System mit Illustrator zu Übungszwecken

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.
Seminarunterlagen 18,00 €

InDesign - Einstieg ins Profilayout

Ann-Cathrin Krämer
501670 € 125,00
Di, 14.04.15 - 12.05.15
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Innerhalb dieses Kurses mit InDesign produzieren wir eine kleine Informationsbroschüre mit unterschiedlichen grafischen Elementen. Die einzelnen Teile sind bereits als Vorlagen vorhanden (Textbeiträge, Grafiken, Bilder) und sollen nun mit Hilfe von InDesign ansprechend „gesetzt“ werden. Zum Abschluss wird eine PDF direkt aus InDesign generiert, die für die Druckvorstufe geeignet wäre. Den ausführlicheren Part mit dem Distiller behalten wir uns für das optionale Seminar vor.
Im Rahmen des Kurses werden die möglichen anderen „Baustellen“ wie Bildbearbeitung, Grafikformate und Ausgabeprofile als Teile des übergreifenden Produktions- und Gestaltungsprozesses angesprochen, sind jedoch nicht Ziel und Inhalt des Kurses.
Inhalte:
- Satz einer fiktiven Broschüre mit InDesign
- Benutzung der Platzierungs- und Ausrichtungstools
- Kennen lernen der verschiedenen Bildschirmansichten

Voraussetzung:
- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows
- Erfahrung mit der Fragestellung einer Broschürenproduktion
- Zugang zu einem System mit InDesign zu Übungszwecken

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.
Seminarunterlagen 16,00 €

InDesign - Broschüren und Hefte

Die InDesign-Aufbaustufe richtet sich an AnwenderInnen, die bereits über solide Grundkenntnisse verfügen. Anhand praxisorientierter Projektarbeiten lernen Sie die erweiterten Möglichkeiten von InDesign kennen.
Inhalte:
- Komplexe Dokumente/Formate erstellen
- Tabellen erstellen und bearbeiten
- Arbeiten mit Transparenzen und Effekten
- Bucherstellung, Inhaltsverzeichnis, Index
- Bibliotheken erstellen, verwalten und bearbeiten

Voraussetzung:
- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows
- Kenntnisse von Adobe InDesign, die denen der im Basiskurs vermittelten Inhalte entsprechen
- Zugang zu einem System mit InDesign CS zu Übungszwecken

Softwarebasis ist die Creative Suite 6.

InDesign - Broschüren und Hefte

Ann-Cathrin Krämer
142/501675 € 125,00
Do, 05.02.15 - 05.03.15
18:30 - 21:15 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Seminarunterlagen 16,00 €

InDesign - Broschüren und Hefte

Ann-Cathrin Krämer
501675 € 125,00
Mi, 01.07.15 - 22.07.15
18:30 - 21:15 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Seminarunterlagen 16,00 €

CorelDRAW und Corel PhotoPaint

Grafik und Fotobearbeitung
Team der VHS
501680 € 125,00
Di, 16.06.15 - 07.07.15
18:30 - 21:15 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Corel Draw ist ein Universalprogramm für die Erstellung von professionellen Grafiken mit einer Vielzahl von Zusatzprogrammen und Funktionen. Visitenkarte, Briefpapier, ein individuelles Firmenlogo oder ein ganzer Prospekt können damit realisiert werden. Auch für technische Zeichnungen ist die Software geeignet. Dazu kommt ein reicher Fundus an Vorlagen, Grafiken, Bildern und Schriften.
Wir erstellen ein kleines Plakat mit unterschiedlichsten Objekten, das die vielfältigen Möglichkeiten von CorelDraw zeigt.
Voraussetzung:
- Gute Kenntnisse des Betriebssystems Windows

Seminarunterlagen 16,00 €

KAUFMÄNNISCHE KURSE

Rechnungswesen

Steuerliche Gewinnermittlung für Kleinunternehmer

Einnahme-Überschussrechnung nach §4 III EStG

Petra Brunner

505150 € 98,00

Sa, 13.06.15 - Sa, 20.06.15

08:30 - 13:30 Uhr, 2 Termine

VHS, Seminarraum 304

Kleingewerbetreibende und Freiberufler dürfen ihren steuerlichen Gewinn durch eine einfache Einnahmen-Überschussrechnung auf amtlichem Vordruck ermitteln. Die Organisation, Ablage und die relativ einfache Technik dieser Gewinnermittlungsart, deren Vorteile gegenüber der doppelten Buchführung und wichtige steuerliche Themen wie Abschreibungen, KFZ-Kosten, häusliches Arbeitszimmer, Reisekosten sowie die Umsatzsteuererklärung werden in diesem Seminar dargestellt.

In diesem Wochenendseminar erhalten Sie eine Einführung in die Abrechung, die keinesfalls eine individuelle Beratung unter Berücksichtigung der persönlichen Rahmenbedingungen ersetzen kann.

Betriebswirtschaftliches Basiswissen von der Theorie zur Praxis

Oliver Walther

505180 € 118,00

Sa, 18.04.15 - Sa, 25.04.15

09:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine

VHS, Seminarraum 304

Innerhalb des technischen Aufgabenbereichs werden MitarbeiterInnen immer häufiger mit betriebswirtschaftlichen Fragestellungen und den daraus resultierenden Entscheidungen konfrontiert. Dieses Seminar versetzt Sie in die Lage, betriebswirtschaftliche Sachverhalte zu verstehen und richtig mit ihnen umzugehen.

Das Wissen um die Zusammenhänge zwischen Bilanz, Gewinn- und Verlust und Jahresabschluss sowie interner und externer Rechnungslegung erleichtert Ihnen künftig die Zusammenarbeit mit Steuerberatern, Banken, Kaufleuten und Controllern.

Die Zielgruppen sind hierbei nicht-kaufmännische Fach- und Führungskräfte sowie MitarbeiterInnen aller Abteilungen, die mit betriebswirtschaftlichen Fragestellungen konfrontiert werden und diese Zusammenhänge besser verstehen wollen. Der Kurs ist ebenfalls geeignet früher erworbenes Wissen aufzufrischen und zu vertiefen.

Am Beispiel konkreter Fälle aus der Praxis werden die Grundlagen für betriebswirtschaftliche Zusammenhänge aufgezeigt. Begrifflichkeiten erklärt und deren Anwendung erläutert. Das Seminar ist stark praxisorientiert ausgerichtet und geht schwerpunktmäßig auf folgende Fragestellungen ein:

Modul 1

- Welche finanztechnischen Sachverhalte sind bei der Gründung und beim Führen eines Unternehmens zu beachten?
- Wie ist der Jahresabschluss (Bilanz/GuV) eines Unternehmens aufgebaut?
- Welche Faktoren bestimmen mein Unternehmensergebnis (Gewinn/Verlust)?

Modul 2

- Wie hängt mein Jahresergebnis mit meiner finanziellen Situation zusammen?
- Wie wertet meine Bank meinen Jahresabschluss aus?
- Was geschieht in der Buchhaltung und wie kann ich die Daten verstehen bzw. lesen?
- Welche Aspekte muss ich bei der Aufstellung eines Unternehmensplanes beachten?
- Wie hängt meine Kalkulation mit dem Jahresabschluss zusammen?

Lexware

Buchhaltung mit Lexware kompakt

2 x wöchentlich Di/Do

Petra Brunner

502110 € 175,00

Di, 10.03.15 - 26.03.15

19:15 - 21:45 Uhr, 6 Termine

VHS, EDV-Raum 307

Ziel:

Vermitteln der Grundlagen des bedienerfreundlichen Lexware Buchhalter Programmes, sowie die praktische Durchführung einer betrieblichen Buchhaltung anhand von Beispielen.

Inhalte:

- Tipps zur schnelleren und betriebsspezifischeren Handhabung des Programmes
- Sämtliche Auswertungsmöglichkeiten
- Betriebswirtschaftliche Auswertung, Journal, Kontenblätter
- Offene Posten-, Summen- und Saldenliste
- Ust-Voranmeldung

Voraussetzung:

Grundkenntnisse in der Bedienung der Windows-Oberfläche.

Lohn & Gehalt mit Lexware kompakt

2 x wöchentlich Di/Do

Petra Brunner

502115 € 175,00

Di, 28.04.15 - 19.05.15

19:15 - 21:45 Uhr, 6 Termine

VHS, EDV-Raum 307

Ziel:

Anhand von Praxisfällen werden die TeilnehmerInnen mit der Lohn- und Gehaltsabrechnung mit Lexware vertraut gemacht.

Inhalte:

- Basiswissen in Lohnsteuer
- Sozialversicherungs- und Arbeitsrecht
- Lohnkonto, Abrechnung
- Lohnsteuer-Anmeldung

Voraussetzung:

Grundkenntnisse in der Bedienung der Windows-Oberfläche.



„Italienisch ist eine schöne und melodische Sprache, sie eröffnet uns einen Zugang zu der einzigartigen Kultur Italiens - Italienisch lernen, Italien fühlen!“

Maria Nesci, Italienisch-Kursleiterin

Neben Französisch, Englisch und Spanisch ist Italienisch die meistgelernte Sprache in der VHS.

PERSÖNLICHKEITS-BILDUNG

Souverän im Stress

ein Kompetenztraining
Barbara Hofmann
509050 € 125,00
Mo, 27.04.15 - 18.05.15
18:15 - 21:35 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 306
Bleiben Sie souverän im Stress, um Ihre Gesundheit und Zufriedenheit zu verbessern und negative Stressfolgen zu vermeiden. Situationen erscheinen „stressig", wenn wir den Eindruck haben, dass unsere Ressourcen nicht ausreichen, um die Anforderungen zu meistern oder Erwartungen enttäuscht werden. Auf Basis der Einflussfaktoren (Wahrnehmung, Denken, Fühlen, Verhalten), die das Stresserleben steuern, lernen Sie Ihr individuelles Stressmuster kennen und erweitern Ihre Bewältigungsstrategie im Umgang mit verschiedenen Stressoren.
Ziele des Trainings sind:
- das Erkennen und Reduzieren eigener Stressverstärker auf mentaler und emotionaler Ebene,
- ein verbesserter Umgang mit belastenden Emotionen in Stresssituationen,
- Erkennen und Nutzen von Ressourcen und die Veränderung automatisierter Verhaltensweisen.

Das Training besteht aus informativen Einheiten, Übungen zur Selbstreflektion und Entspannung und dem Erarbeiten von Stressbewältigungsstrategien in der Gruppe oder in Einzelübungen. Der Kurs ermöglicht Ihnen die Entwicklung eines individuellen Konzepts zur systematischen Verbesserung Ihrer Stresskompetenz.
Barbara Hofmann hat ihre technische Berufsausrichtung als Sicherheitsfachkraft durch ein Psychologiestudium und Weiterbildungen in der Stressprävention erweitert und berät Menschen im betrieblichen und privaten Kontext bei der Bewältigung psychischer Belastungen.

Wie organisiere ich mich - im Kopf und auf meinem Schreibtisch

Günther Hurst
509060 € 94,00
Sa, 09.05.15, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Seminarraum 203
In diesem Workshop erlernen Sie Arbeitsmethoden, mit welchen Sie die Organisation und die Arbeitsabläufe optimieren und Ihr Büro effizienter gestalten werden. Sie erledigen Ihre Aufgaben zeitsparender und bewältigen diese stressfrei. Sie schaffen sich Freiräume für andere wichtige Herausforderungen.
Anhand von verschiedenen Methoden wie zum Beispiel Metaplantechnik, Punktabfrage oder praxisnaher Übungen lernen Sie konkret zu planen, Prioritäten bei Veränderungswünschen zu setzen, Informationen richtig zu selektieren und gut vorbereitet zu telefonieren. Vom Volltischler zum Leertischler. Das Ziel ist der Transfer dieser Arbeitsmethoden in den Berufsalltag.
Teilnehmen können Personen, die ihren Arbeitsplatz im Büro oder Zuhause optimal gestalten möchten.



Redetechnik

Grundkurs Sprecherziehung, Stimm- und Atemtraining

Ernst Walter Siemon
509195 € 117,00
Fr, 27.02.15 - Fr, 27.03.15
17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 303
Sie müssen viel sprechen und haben oft das Gefühl, nicht richtig „rüberzukommen", Sie sind gelegentlich schwer zu verstehen oder fühlen sich manchmal stimmlich überfordert?
Sie möchten Ihre Ausdrucksfähig steigern, z. B. auch beim Vorlesen? Sie sind allgemein an Fragen des Sprechens und Stimmeinsatzes interessiert und möchten Ihr Bewusstsein dafür schärfen? Zusammen mit dem Kursleiter (Ex-Opernsänger und langjähriger ehemaliger Sprecher beim SWF/SWR) und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern haben Sie Gelegenheit zu üben, sich gegenseitig Anregungen zu geben und Wege kennenzulernen, auf denen Sie selbständig weiterarbeiten können.

Rhetorik

Instrument der inneren Selbstbefreiung und der persönlichen Profilierung
Wolfgang Formatschek
509100 € 125,00
Sa, 25.04.15 - So, 26.04.15
09:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine
VHS, Seminarraum 306
Sowohl das Halten von Reden als auch das Durchführen von Präsentationen erfordern das Beherrschen rhetorischer Fähigkeiten. Diese Fähigkeiten entscheiden in der Regel über den beruflichen Aufstieg. Vor allem bei Führungskräften.
Rhetorik ist lernbar. Doch dazu bedarf es des Wissens um die in der Praxis anwendbaren Techniken. Diese Techniken werden bei diesem Seminar mit den Teilnehmenden gemeinsam erarbeitet. Dabei geht es um Abbau von Hemmungen, Vorbereitung einer Rede, Manuskripteinsatz, Pausentechnik, Satzbau, Gestik, Blickkontakt, Modulation und um praktische Übungen - mit Video-Kontrolle.
Ausführliche Seminararbeitsunterlagen sind in der Gebühr enthalten. Die TeilnehmerInnen erhalten auf Wunsch ein Zertifikat.

Erfolgreich verkaufen - Die Nutzenargumentation

Wolfgang Formatschek
509110 € 125,00
Sa, 20.06.15 - So, 21.06.15
09:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine
VHS, Seminarraum 306
Um erfolgreich zu verkaufen, muss der Verkäufer - egal in welcher Branche er tätig ist -- die erforderlichen Techniken und psychologischen Vorgehensweisen kennen, um den Interessenten/Kunden für seine Kaufentscheidung zu motivieren. Eine der wichtigsten Techniken beim Verkaufsgespräch ist die nutzenorientierte Argumentation gegenüber

dem Gesprächspartner. Sie zielt auf die individuellen Kaufmotive des Kunden und ist heute noch wichtiger als in der Vergangenheit. Die Erfahrungen zeigen: Von zehn Verkäufern/Verkäuferinnen beherrschen höchstens zwei diese Argumentation.
Die Nutzenargumentation ist lernbar. Bei dem 2-tägigen Seminar werden mit den Teilnehmenden die Kriterien der Nutzenargumentation erarbeitet und (zusammen mit anderen unverzichtbaren Verkaufstechniken) in Rollenspielen mit Video-Analyse trainiert.

Konfliktfrei, wertschätzend kommunizieren

Michael Thimm
142/509140 € 94,00
So, 01.02.15, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Seminarraum 205
In diesem Seminar werden Sie Ihre rhetorische Kompetenz vertiefen und erweitern können. Im Focus steht die professionelle Gesprächsführung. Um in Gesprächen erfolgreich kommunizieren zu können, bedarf es einer breiten Palette an Methoden und Gesprächsstrategien. Aber Techniken sind nur die halbe Miete: dazu kommt ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen und emotionaler Intelligenz!
Die Schwerpunkte sind: Systematische Gesprächsvor- und nachbereitung, erfolgreiche Argumentationsstrategien, 5-Satz-Technik, den eigenen Standpunkt überzeugend vertreten, Gesprächs- und Fragetechniken, der souveräne Umgang mit Konflikten, Kritik und verbalen Angriffen, Kommunikationsmodelle (das 4-Ohren Modell, die Transaktionsanalyse).
Ziel des Seminars ist es, die kommunikativen Handlungsoptionen zu erweitern und so mit den unterschiedlichsten Menschen eine gute Gesprächsbasis zu finden.

Schlagfertigkeit im Alltag

Michael Thimm
509170 € 94,00
Sa, 25.04.2015, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 203
Wir alle kennen sie! Die Situationen, in denen uns einfach die richtigen Worte fehlen. Ärgerlich, wenn man in einer Diskussion den Kürzeren gezogen hat, weil der andere die vermeintlich besseren Argumente hatte. Meistens fällt uns leider erst zu spät ein, was wir in der jeweiligen Situation hätten sagen können.
Aber Schlagfertigkeit lässt sich trainieren! Im Seminar lernen Sie die vielfältigen Techniken der Schlagfertigkeit kennen und mit viel Spaß, gedanklich und sprachlich beweglich zu sein und (blitz-)schnell zu reagieren. Durch schlagfertige Antworten gelingt es, gerade in Stress- und Angriffssituationen die eigene Souveränität zu bewahren und mit Gelassenheit, Humor oder auch der mitunter notwendigen Schärfe zu reagieren.
Schlagfertigkeit besticht nicht nur im privaten Leben: auch im beruflichen Alltag kann man mit Schlagfertigkeit manche Situation zu seinen Gunsten entscheiden. Alle Übungen, Tipps und Kniffe lassen sich sofort in die Praxis umsetzen.
Nach diesem Seminar werden Sie nie mehr sprachlos sein!

Die hohe Kunst des Small Talk

Michael Thimm
509120 € 94,00
So, 14.06.15, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301
Ob im Berufs- oder im Privatleben: das kleine, lockere Gespräch zur ersten Kontaktaufnahme oder zur Beziehungspflege ist ein fester Bestandteil unserer alltäglichen sozialen Beziehungen. Und die Zeiten, in denen der sogenannte Small Talk etwas verächtlich als belangloses Gerede, als Austausch von Banalitäten gesehen wurde, sind vorbei! Im Gegenteil: die Fähigkeit, auf ungezwungene Art und Weise mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen, ist eine wichtige und sehr effektive kommunikative Kompetenz. Ob beim Geschäftsessen, auf der Vernissage oder auf der Party: Redegewandtheit ist heute mehr gefragt denn je. Wer diese hohe Kunst beherrscht, gewinnt die Sympathie und das Vertrauen anderer Menschen, wirkt souverän in seinen sozialen Kontakten und knüpft ein vielfältiges und hilfreiches Beziehungsnetzwerk.
Im Seminar werden wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen: Wie komme ich ins Gespräch? Welche Themen eignen sich und welche nicht? Was tun bei schwierigen Gesprächspartnern oder in peinlichen Situationen? Wie halte ich Gespräche in Gang? Wie beende ich Gespräche? Weitere Themenschwerpunkte sind: Die Psychologie des Small Talk, die wichtigsten Aspekte erfolgreicher Gesprächsführung, Körpersprache und selbstbewusstes Auftreten.
Alle Tipps und Anregungen lassen sich in die Praxis umsetzen und werden im Seminar mit viel Spaß in verschiedenen Übungen ausprobiert und trainiert.

Klartext reden - Strategien für erfolgreiche Gespräche

Michael Thimm
509180 € 94,00
So, 21.06.15, 09:00 - 17:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301
Sie möchten im Gespräch überzeugen, Ihre Interessen und Ziele erfolgreich vertreten, Missverständnisse vermeiden und auch in schwierigen Gesprächssituationen souverän bleiben? Gleichzeitig die Ihnen wichtigen neuralgischen Punkte auch klar benennen, wohl wissend, dass dies bei dem/den Empfänger/innen möglicherweise nicht nur auf Gegenliebe stoßen wird?
In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, Ihr Anliegen klar und verständlich auszudrücken, zielführend zu fragen und wirkungsvoll auch auf anspruchsvolle Gesprächspartner/Innen einzugehen. Sie erfahren, wie Sie trotz Spannungen gelassen bleiben und den Gesprächsverlauf durch gezielte Vorbereitung und den gekonnten Einsatz von Stimme und Körpersprache positiv beeinflussen. Sie werden für typische Kommunikationsfehler sensibilisiert und trainieren dank einer gelungenen Kommunikation, Ihre persönlichen und beruflichen Beziehungen erfolgreich zu gestalten. Wir beleuchten auch die Frage, ob in bestimmten Konstellationen Klartext zu reden für die Geschlechter unterschiedliche Auswirkungen hat und damit auch unterschiedliche Herangehensweisen erfordert.



Computerschreiben

Dieser Kurs basiert auf dem multisensorischen Lernen. Es werden unterschiedliche Sinne angesprochen - so kann das Erlernen des Computerschreibens auch für Sie zu einem stressfreien und erfolgreichen Erlebnis werden. Es wird in einer entspannten Lernatmosphäre gearbeitet. Das logisch-rationale Denken wird dabei ebenso berücksichtigt wie das bildhafte Vorstellungsvermögen, praktische Übungen sichern das Ergebnis. Schon nach wenigen Stunden fühlen Sie sich auf dem Tastenfeld wie zu Hause - ohne langweilige, immer gleich bleibende und damit frustrierende Wiederholungsübungen. Zur Erhöhung der Schreibsicherheit und -schnelligkeit schließen sich Übungen an - mit dieser Methode macht das Training einfach Spaß! Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Der Kurs beinhaltet keine Briefgestaltung und ist kein Ersatz für Textverarbeitungskurse. Schulungsunterlage im Preis enthalten.

Ferienkurse

Computerschreiben
Ferienkurs Fastnachtsferien
Itzel Vicarte
142/504116 € 73,00
Mi/Do/Fr/Sa, 18.02.15 - 21.02.15
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Preis ist Schülergebühr



Computerschreiben
Ferienkurs Osterferien
Ümran Schmid
504110 € 73,00
Mo-Do, 30.03.15 - 02.04.15
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Preis ist Schülergebühr




Computerschreiben
Ferienkurs Osterferien
Itzel Vicarte
504111 € 73,00
Mo, 30.03.15 - 20.04.15
13:00 - 16:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Preis ist Schülergebühr





Computerschreiben
Ferienkurs Pfingstferien
Ümran Schmid
504112 € 73,00
Di-Fr, 26.05.15 - 29.05.15
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Preis ist Schülergebühr

Computerschreiben
Ferienkurs Sommerferien
Susanne Haiden
504114 € 73,00
Mo-Do, 03.08.15 - 06.08.15
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Preis ist Schülergebühr



Computerschreiben
Ferienkurs Sommerferien
Itzel Vicarte
504116 € 73,00
Mo-Do, 07.09.15 - 17.09.15
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Preis ist Schülergebühr

Wochenendkurse



Computerschreiben
an zwei Wochenenden
Susanne Haiden
142/504145 € 85,00
Fr, 23./30.01.15, 17:00 - 19:30 Uhr
Sa, 24./31.01.15, 09:00 - 12:00 Uhr
4 Termine
VHS, EDV-Raum 305



Computerschreiben
an zwei Wochenenden
Itzel Viicarte
504140 € 85,00
Fr, 13./20.03.15, 17:00 - 19:30 Uhr
Sa, 14./21.03.15, 09:00 - 12:00 Uhr
4 Termine
VHS, EDV-Raum 307

Computerschreiben
an zwei Wochenenden
Susanne Haiden
504142 € 85,00
Fr, 26.06./03.07.15, 17:00 - 19:30 Uhr
Sa, 27.06./04.07.15, 09:00 - 12:00 Uhr
4 Termine
VHS, EDV-Raum 305

Junge VHS

Mathe Crash-Kurs für Abiturienten
Matthias Lehmann
509300 € 43,00
Fr, 06.03.15, 15:30 - 18:30 Uhr
Sa, 07.03.15, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Seminarraum 202
Die allgemeine Hochschulreife steht in ein paar Wochen an und du fühlst dich in manchen Mathematikthemen noch unsicher? In dem Kurs wird der Stoff der Oberstufe wie Algebra, Analysis und Stochastik behandelt und dient zur Auffrischung und Festigung der prüfungsrelevanten Inhalte.
Diese Inhalte werden in kleiner Gruppenatmosphäre geübt und bereiten euch auf das schriftliche Abitur vor.




Mathe-Training für Schülerinnen und Schüler
der 8. Klasse (allgemeinbildendes) Gymnasium
Matthias Lehmann
509305 € 119,00
Mi, 11.03.15 - Mi, 24.06.15
16:30 - 18:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 202
Es fällt dir schwer dich für Mathematik zu begeistern? Du hast Themen nicht verstanden oder dir fehlt die Sicherheit? In einer angenehmen Kleingruppe könnt ihr entspannt und konzentriert das fehlende Wissen aufarbeiten und euch auf Klassenarbeiten vorbereiten.
Ziel des Kurses ist es, wieder neue Motivation und Spaß für dieses Unterrichtsfach zu gewinnen.

Intensivkurs Mathematik 10. Klasse Realschule

In diesen Kursen werden alle Mathematikinhalte der 10. Klasse Realschule wiederholt, Lücken geschlossen und Aufgaben geübt.

Intensivkurs - Mathematik



Ernst Dörflinger
509309 € 36,00
Fr, 10.04.15, 14:00 - 17:00 Uhr
Sa, 11.04.15, 09:00 - 12:00 Uhr
VHS, Seminarraum 203

Neuried

Intensivkurs - Mathematik



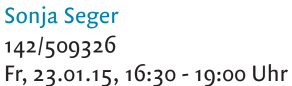
Ernst Dörflinger
509310 € 36,00
Fr, 17.04.15, 14:00 - 17:00 Uhr
Sa, 18.04.15, 09:00 - 12:00 Uhr
Realschule Neuried, Ichenheim, Aufenthaltsraum/Foyer

Stress-Training

Schritt für Schritt lernst du in stressigen Situationen gelassener zu reagieren und somit dein Wohlbefinden zu steigern. Dein Selbstvertrauen wächst und du kannst konzentriert und motiviert die Herausforderungen von Schule, Studium und Beruf besser meistern.
Trainingsinhalte sind u.a.:

- negative Gedanken und Gefühle bewusst lenken
- Denkfallen erkennen und negative Glaubenssätze verändern
- das Selbstbewusstsein stärken und die Konzentration verbessern

Stress Training



Der Erfolg beginnt in dir!
für Jugendliche ab 13 Jahren
Sonja Seger
142/509326 € 20,00
Fr, 23.01.15, 16:30 - 19:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301

Stress Training



Der Erfolg beginnt in dir!
für Jugendliche ab 13 Jahren
Sonja Seger
509320 € 20,00
Sa, 07.03.15, 16:30 - 19:00 Uhr
VHS, Tagungsraum 301

Leichter lernen



individuelle Lerntechniken für SchülerInnen der Klassenstufen 5-7
Team der VHS
509322 € 37,00
Sa, 21.03.15 - Sa, 28.03.15
10:00 - 12:30 Uhr, 2 Termine
VHS, Seminarraum 304
Spaß beim Lernen! Wie das funktionieren kann, soll dir dieser Kurs zeigen. Du erfährst wie dein Gedächtnis arbeitet und wirst austesten können, welcher Lerntyp du bist. Beim Kennenlernen verschiedener Lerntechniken wirst du ausprobieren, wie du individuell den Lernstoff besser behalten kannst. Um für Klassenarbeiten gut vorbereitet zu sein, wirst du in diesem Kurs erfahren, wie du dich gezielt auf Prüfungen vorbereiten kannst, wie dein Arbeitsplatz gestaltet sein sollte und wie du dich danach vom Lernen auch wieder entspannen kannst.



Preisvorteil für junge Giro-Kunden!



Referate vorbereiten und halten

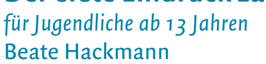


für SchülerInnen der Klassenstufe 7-10
Team der VHS
509324 € 42,00
Sa, 21.03.15, 09:30 - 15:30 Uhr
VHS, Seminarraum 204
Ob Referat, GFS oder Lektürepräsentation, in diesem Kurs lernst du, wie du ein für dich passendes Präsentationsthema findest, wie du eine Präsentation strukturierst und Tipps und Tricks, wie du die Inhalte anschaulich darstellen kannst. Neben dem Kennenlernen von verschiedenen Präsentationstechniken, wirst du freies Reden und das Auftreten bei Präsentationen üben. Außerdem wirst du erfahren, welche Möglichkeiten es gibt, das Lampenfieber bei Präsentationen erfolgreich in den Griff zu bekommen, um gut vorbereitet in die nächsten Präsentationen gehen zu können. Kleine Referatsthemen können gerne mitgebracht werden.



Preisvorteil für junge Giro-Kunden!

Der erste Eindruck zählt





für Jugendliche ab 13 Jahren
Beate Hackmann
509330 € 30,00
Sa, 13.06.15, 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Seminarraum 203
Der erste Eindruck, egal ob im Beruf oder im Privatleben, entscheidet oft über den weiteren Verlauf und welche Türen sich dabei öffnen. Gerade Unternehmen sind soziale Kompetenzen bei Berufsanfängern wichtig. In diesem Seminar werden dir wichtige Informationen zum Auftreten, Dresscode, Kommunikation und Tischsitten erläutert. So startest du gleich richtig durch! Literatur- bzw. Internettipps ergänzen das Seminar.



Preisvorteil für junge Giro-Kunden!

i **10 Euro sparen als Kunde der Sparkasse Offenburg/Ortenau!**

Die Sparkasse Offenburg/Ortenau unterstützt ihre jungen Kunden beim Übergang in Ausbildung, Studium und Beruf. Bei den mit dem Sparkassenlogo gekennzeichneten Seminaren erhalten Teilnehmende mit einem Sparkassen-Girokonto einen Rabatt von 10 Euro.

Sparkasse Offenburg/Ortenau

LEHRGÄNGE / SCHULABSCHLUSS / BERUFSABSCHLUSS / SPRACH-ZERTIFIKATE

Lehrgänge mit IHK Prüfung

Alle Fortbildungen der VHS Offenburg mit abschließender Prüfung vor der IHK zum Gepr. Fachwirt/zur Gepr. Fachwirtin sind im Deutschen und Europäischen Qualifikationsrahmen (DQR/EQR) dem Niveau 6 zugeordnet.

Fachwirt/Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

151 607900 **€** 2760,00
Sa/Di, ab 25.04.15 bis 25.10.16, ca. 120 Termine
Sa, 08:30 - 13:30 Uhr / Di, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Tagungsraum 301
Lernmittel ca. 150,00 €

Ihr Profil
Sie haben idealerweise eine abgeschlossene Berufsausbildung im kaufmännischen, verwaltenden, medizinischen, handwerklichen oder hauswirtschaftlichen Bereich absolviert. Sie haben bereits erste Erfahrungen in der beruflichen Praxis in der Verwaltung bzw. im kaufmännischen Bereich gesammelt. Eine Mitarbeit im Ehrenamt im Gesundheits- oder Sozialwesen kann bei der Prüfungszulassung anteilig angerechnet werden.

Unser Lehrgang
dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „Gepr. Fachwirt/Gepr. Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen" und vermittelt folgende Schwerpunkte in den Handlungsbereichen:
- Planen, Steuern und Organisieren betrieblicher Prozesse
- Steuern von Qualitätsmanagementprozessen
- Gestalten von Schnittstellen und Projekten
- Steuern und Überwachen betriebswirtschaftlicher Prozesse und Ressourcen
- Führen und Entwickeln von Personal
- Planen und Durchführen von Marketingmaßnahmen

Lehrgangsdauer
Der Lehrgang umfasst ca. 600 Unterrichtsstunden, die berufsbegleitend angeboten werden. Die wöchentliche Präsenszeit beträgt 10 h. Wir bereiten Sie auf die schriftliche Prüfung gemäß den Vorgaben des zugehörigen Lehrplans vor und bieten vor der mündlichen Prüfung (Präsentation, Fachgespräch) speziellen Unterricht zum Festigen der Moderationstechniken an.

Ihre Extras
Nach erfolgreichem Abschluss dieser beruflichen Weiterbildung:
- Befreiung vom schriftl. Prüfungsteil des Ausbilderscheins gemäß der nach dem BBiG erlassenen Ausbilder-EignungsVO
- Anerkennung des Abschlusses für die Heimleiterqualifikation gemäß § 2 Abs. 2 der Heimpersonalverordnung und gleichzeitig eine ausreichende Weiterbildung zur Anerkennung als verantwortliche Pflegefachkraft (Pflegedienstleitung/PDL)
- Hochschulzugangsberechtigung.
  Meistern und Gleichgestellten (Fachwirte/Fachkaufleute mit Abschluss) wird der allgemeine Hochschulzugang eröffnet.
- Karriere mit beruflicher Weiterbildung. Dieser Abschluss gilt als Zulassungvoraussetzung für die nächste Aufstiegsfortbildung, dem/der „Gepr. Betriebswirt / Gepr. Betriebswirtin"

Infoveranstaltungen:
Di, 03.02.15, 18:00 Uhr, VHS, Seminarraum 301
Unterrichtsgebäude parallel zur Reithalle

Berufliche Bildung

Fachkaufmann/-frau für Büro- und Projektorganisation

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

151607910 **€** 2760,00
Sa/Di, ab 25.04.15 bis 16.09.16, ca. 120 Termine
Sa, 08:30 - 13:30 Uhr / Di, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Tagungsraum 302
Lernmittel ca. 150,00 €

Ihr Profil
Idealerweise besitzen Sie eine abgeschlossene Berufsausbildung in einem anerkannten dreijährigen kaufmännischen oder verwaltenden Bereich und haben bereits erste Erfahrungen in der beruflichen Praxis gesammelt. Sie sind engagiert, motiviert und möchten sich branchenunabhängig weiterbilden.

Unser Lehrgang
dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „Geprüften Fachkaufmann/Fachkauffrau für Büro- und Projektorganisation" und vermittelt folgende Schwerpunkte in den Handlungsbereichen:
- Koordinieren von Entscheidungsprozessen im Rahmen betrieblicher Organisationsstrukturen.
- Gestalten und Pflegen von Kundenbeziehungen in betrieblichen Leistungsprozessen.
- Führen, Betreuen, Verwalten und Ausbilden im büro- und personalwirtschaftlichen Umfeld.
- Steuern von Geschäftsprozessen im bürowirtschaftlichen Umfeld.

Lehrgangsdauer
Der Lehrgang umfasst ca. 600 Unterrichtsstunden, die berufsbegleitend angeboten werden. Die wöchentliche Präsenszeit beträgt 10h. Wir bereiten Sie auf die schriftliche Prüfung gemäß den Vorgaben des zugehörigen Lehrplans vor und bieten vor der mündlichen Prüfung (Präsentation, Fachgespräch) speziellen Unterricht zum Festigen der Moderationstechniken an.

Ihre Extras
Nach erfolgreichem Abschluss dieser beruflichen Weiterbildung:
- Befreiung von der schriftlichen und mündlichen Prüfung des Ausbilderscheins.
- Karriere mit beruflicher Weiterbildung. Dieser Abschluss gilt als Zulassungvoraussetzung für die nächste Aufstiegsfortbildung, dem/der „Geprüften Betriebswirt / Geprüften Betriebswirtin"
- Hochschulzugangsberechtigung. Meistern und Gleichgestellten (Fachwirte/Fachkaufleute mit Abschluss) wird der allgemeine Hochschulzugang eröffnet.

Infoveranstaltung:
Di, 03.02.15, 18:00 Uhr, VHS, Seminarraum 301
Unterrichtsgebäude parallel zur Reithalle



Veranstaltungsfachwirt/Veranstaltungsfachwirtin

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

152 607930 € 2.920,00e
Di/Sa, ab 14.11.15 bis 22.04.17, ca. 120 Termine
Di, 18:30 - 21:30 Uhr / Sa, 08:30 - 13:30 Uhr
VHS, Seminarraum 303
Lernmittel ca. 150,00 €

Ihr Profil
Als InteressentIn für diesen Lehrgang haben Sie idealerweise eine abgeschlossene Berufsausbildung als Veranstaltungskaufmann/Veranstaltungskauffrau oder eine erfolgreich abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf. Erste Erfahrungen im Bereich des Veranstaltungswesens sollten bereits vorhanden sein.



Lehrgangsinhalt
Unser Lehrgang dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „Geprüften Veranstaltungsfachwirt / Veranstaltungsfachwirtin“ und vermittelt folgende Inhalte in den Qualifikationsbereichen:

Prüfungsteil 1 Wirtschaftsbezogene Qualifikationen
- Volks- und Betriebswirtschaft
- Rechnungswesen
- Recht und Steuern
- Unternehmensführung

Prüfungsteil 2 Handlungsspezifische Qualifikationen
- Analysieren von Märkten, definieren von Marktchancen
- Konzipieren von Veranstaltungsprojekten
- Planen, Vorbereiten, Durchführen und Nachbereiten von Veranstaltungen
- Akquisition von Kunden sowie kundenorientierte Vermarktung von Veranstaltungen
- Führen und Zusammenarbeit

Zzgl. Mündliche Prüfung
- Präsentation/Fachgespräch

Lehrgangsdauer
Der Lehrgang umfasst ca. 600 Unterrichtsstunden, die berufsbegleitend angeboten werden. Die wöchentliche Präsenszeit beträgt 10h. Wir bereiten Sie auf die schriftliche Prüfung gemäß den Vorgaben des zugehörigen Lehrplans vor und bieten vor der mündlichen Prüfung (Präsentation, Fachgespräch) speziellen Unterricht zum Festigen der Moderationstechniken an.

Ihre Extras
Nach erfolgreichem Abschluss dieser beruflichen Weiterbildung::
- Befreiung vom schriftlichen Teil des Ausbilderscheins. Mit einer zusätzlichen Prüfung, bestehend aus einer Präsentation und einem Fachgespräch, sind die berufs- und arbeitspädagogischen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten nach der Ausbildereignungs-Verordnung (AEVO) nachgewiesen.
- Karriere mit beruflicher Weiterbildung. Dieser Abschluss gilt als Zulassungsvoraussetzung für die nächste Aufstiegsfortbildung, dem „Gepr. Betriebswirt / Geprüfte Betriebswirtin“
- Hochschulzugangsberechtigung
  Meistern und Gleichgestellten (Fachwirte und Fachkaufleute mit Abschluss) wird der allgemeine Hochschulzugang eröffnet. Z.B. Eventmanager

Infoveranstaltung:
Di, 28.04./14.07./29.09.15, 18:00 Uhr, VHS Seminarraum 101
Unterrichtsgebäude parallel zur Reithalle

Betriebswirt/Betriebswirtin

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

152 607940 € auf Anfrage
Lehrgangsstart Herbst 15 , ca. 150 Termine
VHS, Seminarraum 304
Lernmittel ca. 150,00 e

Ihr Profil
Als InteressentIn für diesen Lehrgang haben Sie idealerweise bereits eine erfolgreich abgelegte IHK-Aufstiegsfortbildung zum Fachkaufmann/Fachkauffrau oder Fachwirt/Fachwirtin oder eine vergleichbare kaufmännische Fortbildungsprüfung nach dem Berufsbildungsgesetz oder eine staatliche Fortbildungsprüfung einer Fachschule, die auf eine vorhandene Ausbildung aufbaut und drei Jahre Berufspraxis.

Lehrgangsinhalt
Unser Lehrgang dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „Geprüften Betriebswirt/Geprüfte Betriebswirtin“ und vermittelt folgende Schwerpunkte in den Handlungsbereichen:

Teil A - Wirtschaftliches Handeln u. Betriebliche Leistungsprozesse:
1. Marketing Management
2. Bilanz- und Steuerpolitik des Unternehmens
3. Finanzwirtschaftliche Steuerung des Unternehmens
4. Rechtliche Rahmenbedinungen der Unternehmensführung
5. Europäische und internationale Wirtschaftsbeziehungen

Teil B - Führung und Management im Unternehmen:
6. Unternehmensführung
7. Unternehmensorganisation und Projektmanagement
8. Personalmanagement

Teil C - Projektarbeit und projektbezogenes Fachgespräch
9. Projektarbeit
10. Projektbezogenes Fachgespräch

Lehrgangsdauer
Der Lehrgang umfasst ca. 700 Unterrichtsstunden, die berufsbegleitend am Dienstagabend und Samstagvormittag angeboten werden. Die wöchentliche Präsenszeit beträgt 10 h. Wir bereiten Sie auf die schriftliche Prüfung gemäß den Vorgaben des zugehörigen Lehrplans vor und bieten vor der mündlichen Prüfung (Präsentation und Fachgespräch) speziellen Unterricht zum Festigen der Moderationstechniken an (ca. 20 UEs).

Infoveranstaltung:
Di, 28.04./14.07./29.09.15, 18:00 Uhr, VHS Seminarraum 101
Unterrichtsgebäude parallel zur Reithalle



Informationen

Beratung und Information zu allen Lehrgängen:
Ihre Ansprechpartnerin: Karin Weißer
Tel. 0781 9364 223, karin.weisser@vhs-offenburg.de

Bitte beachten Sie, dass im genannten Lehrgangsentgelt die Kosten für Lehrbücher/Kopien nicht enthalten sind.

Möglichkeiten der finanziellen Förderung:
- **Meisterbafög** gemäß
  Aufstiegsfortbildungsgesetz (AFBG)
  Landratsamt Ortenaukreis,
  Abt. Ausbildungsförderung,
  Tel. 0781 805 - 0



INFOS auch unter www.vhs-offenburg.de

Ausbilder/Ausbilderin (AdA-Schein)

Prüfung nach der Ausbilder-Eignungsverordnung AEVO
Staatlich anerkannter Abschluss

Ihr Profil
Als InteressentIn für diesen Lehrgang haben Sie idealerweise eine abgeschlossene Berufsausbildung im kaufmännischen, verwaltenden, handwerklichen, hauswirtschaftlichen Bereich oder einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf nach dem Berufsbildungsgesetz. Sie engagieren sich bereits für den Fachkräftenachwuchs in Ihrem Unternehmen oder streben dieses Ziel an.

Ihre Extras
Nach erfolgreichem Abschluss dieser beruflichen Weiterbildung profitieren Sie von folgenden Vorteilen:

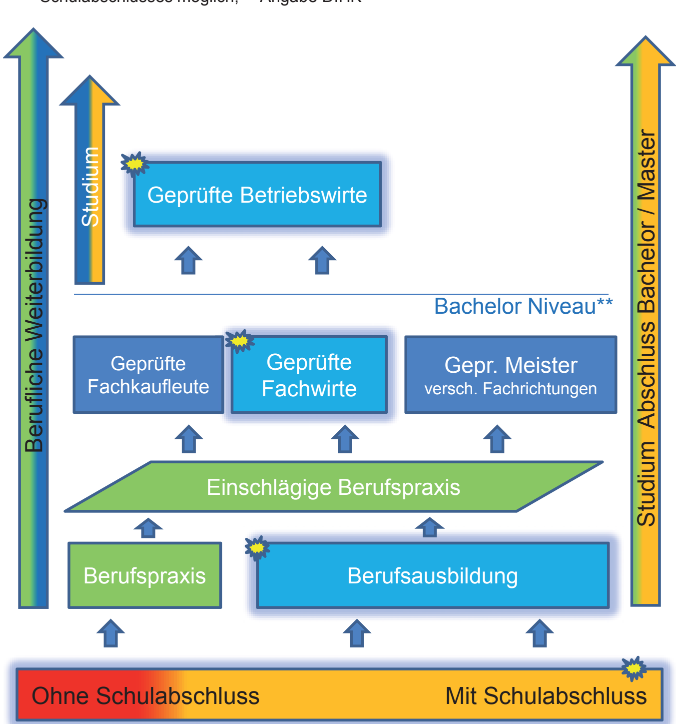
- Fachkräftenachwuchs selbst ausbilden.
  Gut ausgebildeter Fachkräftenachwuchs wird für Unternehmen zum Wettbewerbsfaktor. Auszubildende anzuleiten und während der Ausbildung fachlich und pädagogisch zu begleiten, erfordert die Aufmerksamkeit, die Fachkenntnis und die berufs- und arbeitspä-dagogische Qualifikation des Ausbilders.
- AnsprechpartnerIn in Sachen Ausbildung. Sie möchten Ihrem jetzigen oder zukünftigen Arbeitgeber als zuverlässiger und kompetenter Ausbilder/kompetente Ausbilderin zur Verfügung stehen und Verantwortung bei der Berufsausbildung der kommenden Generation übernehmen.

Ausbilder / Ausbilderin - Teilzeitlehrgang

607920 € 690,00
Mo/Do, 13.04.15 -02.07.15 jeweils 18:30 - 21:45 Uhr, 20 Termine
VHS, Seminarraum 303
Lernmittel ca. 50,00 Euro

Ausbilder / Ausbilderin - Wochenendlehrgang

607922 € 690,00
Fr/Sa/So 13.03.15 - 10.05.15, 12 Termine
Fr, jeweils von 15:00 - 18:15 Uhr // Sa/So, jeweils von 08:30 - 16:30 Uhr
VHS, Seminarraum 303
Lernmittel ca. 50,00 Euro



Ausbilder / Ausbilderin - Vorbereitung auf Präsentationsprüfung

Anerkannte Fortbildung mit IHK Prüfung

607923 € 190,00
Fr/Sa, 13.06.15 - 25.07.15, 3 Termine
Fr. 17:00 - 21:15 Uhr, Sa. 09:00 - 16:30 Uhr,
VHS, Seminarraum 303
Lernmittel ca. 50,00 Euro

Ihr Profil
Dieser Lehrgang wendet sich speziell an Interessenten, die bereits die schriftliche Prüfung der Ausbildung-Eignungsprüfung abgelegt haben oder vom schriftlichen Teil der Ausbilder-Eignungsprüfung aufgrund einer bereits bestandenen Prüfung als Fachwirt/Fachwirtin oder Fachkaufmann/Fachkauffrau auf Antrag befreit werden können.

Abschluss vor der IHK Südlicher Oberrhein

Für alle Lehrgänge zum Ausbilder/zur Ausbilderin
Termine schriftliche Prüfung::
Jeweils am 1. Dienstag, der nicht auf einen Feiertag fällt, der Monate Februar, Mai, August und November in Freiburg bzw. Januar, April, Juli und Oktober in Lahr/Offenburg. Ausnahme: im Januar findet die Prüfung am 2. Dienstag des Monats statt.
Termin Präsentationsprüfung:
Ca. 2 - 4 Wochen nach der schriftlichen Prüfung

Berufsabschluss

Der Berufsausbildung zur/zum Städt. HauswirtschafterIn ist im Deutschen und Europäischen Qualifikationsrahmen (DQR/EQR) dem Niveau 4 zugeordnet.

Ausbildung zur/zum „Städt. HauswirtschafterIn“

Sybille Abel / Johannes Dufner / Tanja Pertschy / Sylvia Schrempp/ Annette Ehrhardt

607800 € 1490,00
21.09.15 - 31.07.16
Mo, jeweils von 14:00 - 18:00 Uhr
Mi, jeweils von 16:00 - 20:00 Uhr
VHS, Seminarraum 306

Unser Lehrgang
dient zur Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „HauswirtschafterIn mit Schwerpunkt städtische Hauswirtschaft“ (§ 45,2 BBiG), die im Mai/Juni 2015 schriftlich und Juli praktisch abgelegt wird.

Der Rahmenplan für diese Ausbildung sieht folgende Lernfelder vor: Berufsausbildung gestalten / Güter und Dienstleistungen beschaffen / Waren lagern / Speisen und Getränke herstellen und servieren / Personengruppen verpflegen / Personen zu unterschiedlichen Anlässen versorgen / Wohn- und Funktionsbereiche reinigen und pflegen / Textilien reinigen und pflegen / Wohnumfeld und Funktionsbereiche gestalten / Personen individuell wahrnehmen und beobachten / Personen individuell betreuen / Produkte und Dienstleistungen vermarkten / Hauswirtschaftliche Arbeitsprozesse koordinieren.

Ihr Profil
Sie wollen nach der Elternzeit wieder in das Berufsleben einsteigen oder sich im hauswirtschaftlichen Bereich neu orientieren.
Idealerweise haben Sie hauptberuflich bereits mind. 4,5 Jahre als ArbeitnehmerIn in der Hauswirtschaft gearbeitet bzw. einen eigenen Haushalt mit mindestens einer zu betreuenden Person geführt und dabei höchstens 21 h pro Woche nebenberuflich gearbeitet.

Ihre Extras
Nach dem erfolgreichen Abschluss dieser Berufsausbildung profitieren Sie von folgenden Vorteilen:

- Das angestrebte Einsatzgebiet liegt im hauswirtschaftlichen Bereich z.B. in Hotels, Pflege- und Betreuungseinrichtungen oder

privaten Haushalten - überall dort wo gut ausgebildetes Personal notwendig ist
- Weiterbildungsmöglichkeiten z.B. FachhauswirtschafterIn / Hauswirtschaftliche/r BetriebsleiterIn / MeisterIn der Hauswirtschaft / AusbilderIn / FachwirtIn im Gesundheits- und Sozialwesen

Infoveranstaltung:
Di, 16.09.14, 17:00 Uhr, VHS, Seminarraum 306
Unterrichtsgebäude parallel zur Reithalle

Schulabschluss

Abendhauptschule

Martin Kühne / Margaretha Scheuer-Müller / Franz Vetter
601010 € 175,00
Mo, 14.09.15 - 31.07.16
Mo/Di 18:30 - 21:45 Uhr
Villa Bauer, Willhelm-Bauer-Str. 16, Raum 202

Ihr Profil
Sie haben Interesse den Hauptschulabschluss erfolgreich abzulegen. Ihre Schulpflicht ist bereits erfüllt. Die regelmäßige Unterrichtsteilnahme ist für Sie selbstverständlich und lässt sich mit Ihrem Beruf und/oder Familie in Einklang bringen. Selbstlernzeiten zur Vor- und Nachbereitung des Unterrichts bzw. zur Prüfungsvorbereitung können Sie in Ihren Wochenablauf integrieren.

Unser Lehrgang
Die TeilnehmerInnen werden auf die Schulfremdenprüfung für den „Hauptschulabschluss" Ende Mai/Anfang Juni 2015 vorbereitet und von einem erfahrenen Lehrerteam in ca. 270 Unterrichtsstunden in den Fächern Deutsch, Mathematik und politische/wirtschaftliche Bildung unterrichtet. In der 2. Kurshälfte wird zusätzlich eine Hausarbeit mit anschließender Präsentationsprüfung angefertigt.
Voraussetzung ist das Wissen/der Kenntnisstand der 8. Klasse.

Mit der Anmeldung sind folgende Unterlagen einzureichen:
- Lebenslauf
- Letztes Schulabgangszeugnis

Infoveranstaltung:
Mi, 09.09.15, 20:00, Raum 202
Villa Bauer, Wilhelm-Bauer-Str. 16, Raum 202

Sprachzertifikate

Preliminary English Test (PET) for Schools GER B1

406050
PET for Schools ist das ideale Prüfungsformat für Schülerinnen und Schüler, da es speziell für diese Zielgruppe entwickelt wurde. Das Zertifikat ist eine wichtige Zusatzqualifikation und verbessert z.B. die Chancen bei der Bewerbung für eine Berufsausbildung oder für einen Arbeitsplatz im In- und Ausland.
Teilnehmen können Schülerinnen und Schüler der 9. oder 10. Klasse an Realschulen, Gymnasien und Werkrealschulen in Baden-Württemberg mit guten Kenntnissen im Fach Englisch.
Die Prüfung wird zentral organisiert.

Prüfungstermin schriftlich: Sa, 07.03.15
Prüfungstermin mündlich: wird noch bekannt gegeben.
Anmeldeschluss ist am 08. 01.15
Prüfungsgebühr ist Schülergebühr

Ein Sprachzertifikat der Universität Cambridge ist international anerkannt sowie lebenslang gültig und ein wirklicher Pluspunkt für den Lebenslauf!
Die Volkshochschule Offenburg ist von der Universität Cambridge als Prüfungszentrum zugelassen, die Bewertung der Prüfungsaufgaben erfolgt durch eine Kommission aus Cambridge.
Diese Sprachzertifikate bescheinigen Ihnen Ihre Englischkenntnisse, was u.a. auch für die Zulassung an einer Universität im Ausland relevant ist. Informationen, welche Prüfung weltweit an welcher Universität anerkannt wird, finden Sie unter:
www.cambridgeesol.org/recognition
Die Prüfung wird zentral organisiert und findet im Juni 2015 statt.

Anmeldeschluss: 26. März 2015.
Schülerinnen und Schüler erhalten € 10,-- Ermäßigung auf die Prüfungsgebühr.

First Certificate in English GER B2

Prüfung
406060 € 173,00
VHS, Tagungsraum 301
Prüfungstermin schriftlich: Di, 09.06.15, mündlich: Sa, 13.06.15

Certificate in Advanced English GER C1

Prüfung
406062 € 179,00
VHS, Tagungsraum 301
Prüfungstermin schriftlich: Mi, 10.06.15, mündlich: Sa, 13.06.15

Prüfungstraining für das First Certificate in English (FCE) GER B2

Moira Löbert
406060 € 160,00
Do, 09.10.14 - 07.05.15
18:00 - 19:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 204
Cambridge English: First, also known as First Certificate in English (FCE), is for learners who have an upper-intermediate ability in English, at Level B2 of the Common European Framework of Reference for Languages (CEFR). It is recognised around the world by thousands of employers, as well as colleges and universities, as proof that you can use everyday written and spoken English for work or study purposes. Test yourself with the self-evaluating Placement Test for Cambridge exams and find out your level of English:
www.cambridgeesol.org/testyourenglish
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Prüfungstraining für das Certificate in Advanced English (CAE) GER C1

Moira Löbert
406062 € 160,00
Mo, 13.10.14 - 18.05.15
18:00 - 19:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 304
Cambridge English: Advanced is a high quality, international English language qualifi-cation. Preparing for the exam helps you develop the language skills needed for success in study and work.
The exam focuses on the Level C1 of the Common European Framework of Reference for Languages (CEFR). Test yourself with the self-evaluating Placement Test for Cambridge exams and find out your level of English: www.cambridgeesol.org/testyourenglish.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn





Sprachen

REDAKTIONELLER BEITRAG

ENGLISCH

Einstufungsberatung: Welchen Englischkurs soll ich besuchen?

Den gemeinsamen europäischen Referenzrahmen finden Sie auf: http://vhs-offenburg.de/GER

Team der VHS € kostenlos
Fr, 30.01.15, 18:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. InteressentInnen mit Vorkenntnissen, die neu einen Sprachkurs bei der VHS belegen möchten, laden wir daher zu einer kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung ein.
An diesem Abend stehen Ihnen zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erfahrene KursleiterInnen bei Fragen zur Verfügung und informieren Sie detailliert über die unterschiedlichen Kursangebote, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Keine Voranmeldung erforderlich!

Business English

Sie benötigen Englisch an Ihrem Arbeitsplatz? In den folgenden Kursen erwerben Sie Kenntnisse, um die englische Sprache auch in typischen Situationen Ihres Berufsalltags anwenden zu können.

Introduction to Business English GER A2/B1 - 1. Teil

Albert Haas
406020 € 133,00
Do, 19.02.15 - 02.07.15
19:15 - 20:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
You are working or you want to work in a multinational company? In this course, improve your confidence in using English in a business context and increase fluency and overall competence. We will study the key business vocabulary, revise grammar and train your speaking skills.
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Business objectives, ab Lektion 1, Oxford University Press

Introduction to Business English GER A2/B1 - 2. Teil

Albert Haas
406022 € 133,00
Mi, 04.03.15 - 08.07.15
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Business objectives, ab Lektion 5, Oxford University Press

Let's talk Business GER B1 - 2. Teil

Albert Haas
406024 € 133,00
Di, 03.02.15 - 16.06.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Business objectives, ab Lektion 12, Oxford University Press

Business Talk GER B1/B2

Albert Haas
406025 € 108,00
Mi, 04.02.15 - 13.05.15
19:15 - 20:45 Uhr, 12 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105
Are you interested in a variety of business issues? In this course emphasis will be placed on training your speaking skills. Practice language as used in the business environment.
Für Teilnehmende mit mind. Niveau GER B1.
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Basis for Business B2, ab Lektion 5, Cornelsen

Englische Handelskorrespondenz

GER A2/B1
Lorena Kneeland
406026 € 103,00
Sa, 07.03.15 - 21.03.15
10:00 - 13:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 203
Sie möchten sprachlich sicher sein in Situationen des betrieblichen Alltags, z.B. in der Kontaktaufnahme und -pflege mit Kunden und Lieferanten, bei der Klärung von Missverständnissen und der Auftragsbearbeitung? Dann wendet sich dieser Kurs, dessen Schwergewicht auf Schriftverkehr und mündlichem Ausdruck liegt, an Sie!
max. 7 Teilnehmende

English at work

GER A2/B1
Lorena Kneeland
406027 € 132,00
Sa, 04.07.15 - 25.07.15
10:00 - 13:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 203
If you need English at work, this course improves and develops your English skills for typical situations in a business environment. In this 4-Saturday course the focus is on tasks participants most frequently meet at work: e.g. telephoning, writing emails, meetings and presentations. In addition, the most important linguistic structures and vocabulary often used at work, is reviewed and practiced.
max. 7 Teilnehmende

Spezielle Angebote

After Work English

Jessica Gillette
142/406032 € 44,00
Mo, 12.01.15 - 09.02.15
18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
Schöllmanns Bar & Küche
Are you looking to practice your English in an interesting and relaxed atmosphere? Come and join us! The main focus of this course is on training speaking skills and expanding vocabulary. The requirement is GER B2 speaking skills to be able to participate actively. The exact level will be determined by the participants.
Getränke und Speisen sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
max. 9 Teilnehmende

Business Pro

Diese Kurse sind an Privatpersonen gerichtet. Sie vermitteln berufsbezogene Fremdsprachenkenntnisse. Für diese Kurse kann die Bildungsprämie in Anspruch genommen werden. Lehrbuch und Pausencatering sind in der Kursgebühr inbegriffen.

Das folgende Modul ist kommunikativ angelegt und vermittelt die englische Verkehrssprache, wie sie heute international in der Arbeitswelt gesprochen und geschrieben wird.

Hinweise zur Bildungsprämie finden Sie auf Seite 50.

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

Presentations in English

GER B1/B2 - Kompakt
2 x wöchentlich Di / Do
Lorena Kneeland
142/406028 € 240,00
Di, 13.01.15 - 29.01.15
16:00 - 18:15 Uhr, 6 Termine
VHS, Seminarraum 205
In diesem Kurs lernen Sie wichtige Redewendungen, erhalten sprachliche Tipps und das nötige Fachvokabular für erfolgreiche Präsentationen in Englisch. Dadurch können Sie einen individuellen Präsentations-Stil entwickeln.
max. 6 Teilnehmende

Einzeltraining Fremdsprachen

€ 300,00

6 Termine à 60 Minuten

Das Angebot gilt nur für Privatpersonen, es ist keine Ermäßigung möglich

Wir bieten Ihnen speziell für Ihre Bedürfnisse maßgeschneiderten Unterricht: Sie möchten in kurzer Zeit die Sprache auffrischen, fit werden für die Kommunikation mit Geschäftspartnern oder sich intensiv und schnell auf einen Auslandsaufenthalt vorbereiten?

Wir beraten Sie gerne! Die Termine werden in Absprache mit Ihnen und Ihrem Trainer/ Ihrer Trainerin festgelegt.

Für Unternehmen erstellen wir gerne individuelle Angebote auf Anfrage!

Kontakt:

Andreina Bianchini-Ebert
Abteilung Fremdsprachen,
andreina.bianchini-ebert@vhs-offenburg.de
Tel.:0781 9364 -236

After Work English

Peter Mee

406034 € 88,00
Mi, 04.03.15 - 20.05.15
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Café Borofsky's, auf dem Kulturforum

Are you looking to practice your English in an interesting and relaxed atmosphere? Come and join us! The main focus of this course is on training speaking skills and expanding vocabulary. The requirement is GER B2 speaking skills to be able to participate actively. The exact level will be determined by the participants.
Getränke und Speisen sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
max. 9 Teilnehmende

English with Music GER A2

Dörte Rössler

406035 € 26,00
Do, 19.02.15 - 26.03.15
20:00 - 21:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Seminarraum 203

Wir hören englische Lieder verschiedener Musikrichtungen und erweitern dabei den Vokabelwortschatz, wiederholen Grammatik und besprechen landeskundliche Themen. Der Kurs eignet sich gut für Wiedereinsteiger, die sich noch unsicher fühlen und für Interessierte, die nicht gleich „voll" loslegen möchten.
Lehrbuch: Kursmaterial wird gestellt

Rock, Rap & Learn English GER B1

Catalin Vinte

406037 € 45,00
Di, 10.03.15 - 28.04.15
18:30 - 20:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Seminarraum 101

Interessieren Sie sich für englischen Pop, Rock und Rap und möchten Sie auch Ihre englischen Sprachkenntnisse vertiefen? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Wir betrachten die Songtexte als Kulturelle Schatztruhen: Wörter, Grammatik (inklusive rockige Verstöße gegen Regeln) und Landeskunde. Der Schwerpunkt liegt auf dem Hören mit hilfreichen Pre- und Post-Listening Aufgaben.
max. 9 Teilnehmende

Junge VHS

Fit für den Realschulabschluss Englisch

Albert Haas

406040 € 50,00
Mo, 30.03.15 - 01.04.15
09:30 - 12:30 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 302

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, sich anhand von Textarbeit und Wiederholung der Grammatik gezielt auf den schriftlichen Teil der Realschulabschluss-Prüfung vorzubereiten.
max. 9 Teilnehmende

Englisch-Training für Schülerinnen und Schüler der 9. Klasse

Realschule / Werkrealschule

Angelika Spitzmüller

406042 € 117,00
Fr, 27.02.15 - 10.07.15
14:00 - 15:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204

Wir üben die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in englischer Sprache auf abwechslungsreiche Weise, d.h. mit Musik, Bild, Text und kreativen Schreibübungen. Dabei wird die Grammatik wiederholt und gefestigt.
max. 7 Teilnehmende

Short Stories

Albert Haas

142/406046 € 43,00
Do, 15.01.15 - 19.02.15
17:30 - 19:00 Uhr, 5 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.105

„One language - many voices" - Wir behandeln das Sternchenthema „Short Stories".
Der Kurs findet in englischer Sprache statt.
max. 7 Teilnehmende

Fit fürs Abitur - Englisch

Vorbereitungskurs für die schriftliche Prüfung

Suzanna Frediani-Krämer

142/406048 € 96,00
Sa, 10.01.15 - 31.01.15
14:00 - 17:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 202

Der Kurs richtet sich an Abiturienten, die 2015 die schriftliche Abiturprüfung in Englisch ablegen wollen. Er hat das Ziel, TeilnehmerInnen in der letzten Lernphase vor der Prüfung intensiv vorzubereiten. Die TeilnehmerInnen werden die Möglichkeit haben, Inhalte aus dem Schulunterricht zu wiederholen und in der Fremdsprache zu formulieren bzw. zu festigen, aber auch selbst formulierte Texte zur Vorbereitung der Prüfung korrigieren zu lassen und sprachliche Unsicherheiten zu klären. Der Schwerpunkt wird dabei auf der Pflichtlektüre liegen.
max. 7 Teilnehmende

Fit fürs Abitur - Englisch

Vorbereitungskurs zur Kommunikationsprüfung

Suzanna Frediani-Krämer

142/406049 € 75,00
Mi, 08.04.15 - 10.04.15
09:00 - 12:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 204

Der Kurs richtet sich an Abiturienten, die 2015 die Kommunikationsprüfung in Englisch ablegen wollen. Da es sich um eine mündliche Prüfung handelt, steht das flüssige Sprechen im Vordergrund. Wir üben, uns mit logischen, zusammenhängenden Argumenten zu den erforderlichen Themen zu äußern, und gleichzeitig wiederholen wir den Wortschatz.
max. 7 Teilnehmende



Sprachzertifikate

Ein Sprachzertifikat der Universität Cambridge ist international anerkannt sowie lebenslang gültig und ein wirklicher Pluspunkt für den Lebenslauf!
Die Volkshochschule Offenburg ist von der Universität Cambridge als Prüfungszentrum zugelassen, die Bewertung der Prüfungsaufgaben erfolgt durch eine Kommission aus Cambridge.

Preliminary for Schools (PET) GER B1



Team der VHS
142/406050 € 99,00
Offenburg VHS 102 Seminarraum
PET for Schools ist das ideale Prüfungsformat für Schülerinnen und Schüler, da es speziell für diese Zielgruppe entwickelt wurde. Das Zertifikat ist eine wichtige Zusatzqualifikation und verbessert z.B. die Chancen bei der Bewerbung für eine Berufsausbildung oder für einen Arbeitsplatz im In- und Ausland. Teilnehmen können Schülerinnen und Schüler der 9. oder 10. Klasse an Realschulen, Gymnasien und Werkrealschulen in Baden-Württemberg mit guten Kenntnissen im Fach Englisch. Die Prüfung wird zentral organisiert.
Prüfungstermin schriftlich: Sa, 07.03.15
Prüfungstermin mündlich: Sa, 28.02.15
Anmeldeschluss ist Do, 08. 01.15
Prüfungsgebühr ist Schülergebühr

First Certificate

Diese Sprachzertifikate bescheinigen Ihnen Ihre Englischkenntnisse, was u.a. auch für die Zulassung an einer Universität im Ausland relevant ist. Informationen, welche Prüfung weltweit an welcher Universität anerkannt wird, finden Sie unter www.cambridgeesol.org./recognition.
Die Prüfung wird zentral organisiert und findet im Juni 2015 statt.
Anmeldeschluss ist am 26. März 2015.
Schülerinnen und Schüler erhalten 10 € Ermäßigung auf die Prüfungsgebühr.

First Certificate in English GER B2

Prüfung
406060 € 173,00
VHS, Tagungsraum 301
Prüfungstermin schriftlich: Di, 09.06.15
Prüfungstermin mündlich: Sa, 13.06.15

Certificate in Advanced English GER C1

Prüfung
406062 € 179,00
VHS, Tagungsraum 301
Prüfungstermin schriftlich: Mi, 10.06.15
Prüfungstermin mündlich: Sa, 13.06.15



„In den Kochkursen der VHS lernen wir viele neue schmackhafte Rezepte kennen, die spielend leicht zu Hause nachgekocht werden können.“

Teilnehmerinnen des Kurses „Quiches & Tartes“ mit Kursleiterin Sabine Finkbeiner-Obert (Mitte)

Ob französische, afrikanische, indische oder mexikanische Küche. In jedem Semester erwartet Sie eine abwechslungsreiche kulinarische Reise im VHS-Kochstudio.

Prüfungstraining für das Certificate in Advanced English (CAE) GER C1

Moira Löbert
406062 € 160,00
Mo, 13.10.14 - 18.05.15
18:00 - 19:30 Uhr, 25 Termine
VHS, Seminarraum 304
Cambridge English: Advanced is a high quality, international English language qualification. Preparing for the exam helps you develop the language skills needed for success in study and work.
The exam focuses on the Level C1 of the Common European Framework of Reference for Languages (CEFR). Test yourself with the self-evaluating Placement Test for Cambridge exams and find out your level of English:
www.cambridgeesol.org/testyourenglish
max. 9 Teilnehmende
Quereinstieg möglich

Grundstufe GER A1

Englisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Catalin Vinte
406100 € 83,00
Do, 05.02.15 - 25.06.15
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 1, Klett

Englisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
N.N.
406102 € 83,00
Do, 26.02.15 - 09.07.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.107
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 1, Klett

Englisch GER A1.1 - Flexikurs

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Yang Li
406104 € 83,00
Di, 03.03.15 - 07.07.15
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
Dieser Kurs kann im Wechsel mit Kurs 151406106 besucht werden.
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 1, Klett

Englisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Angelika Spitzmüller
406120 € 83,00
Mi, 04.03.15 - 08.07.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.102
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 3, Klett

Englisch GER A1.1 - Flexikurs
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Yang Li
406106 € 83,00
Di, 03.03.15 - 07.07.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
Dieser Kurs kann im Wechsel mit Kurs 151406104 besucht werden.
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 1, Klett

Englisch GER A1.2 mit Muße
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Simone Gallus
406122 € 83,00
Do, 05.03.15 - 16.07.15
09:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Möchten Sie schon seit längerer Zeit Englisch lernen, haben jedoch Bedenken, dass es zu schnell gehen oder zu stressig sein könnte? In diesem Kurs lernen Sie in einem angenehmen Lerntempo die englische Sprache.
Lehrbuch: Great! A1, Klett

Englisch GER A1.2
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Yang Li
406124 € 83,00
Do, 05.03.15 - 16.07.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 4, Klett

Englisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Christine Kitching
406130 € 57,00
Mi, 25.02.15 - 13.05.15
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.107
Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 6, Klett

Englisch GER A1.5 mit Muße
Simone Gallus
406150 € 83,00
Mo, 09.02.15 - 22.06.15
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Lehrbuch: Great! A1, Klett

Grundstufe GER A2

Englisch GER A2.1
Suzanna Frediani-Krämer
406200 € 83,00
Di, 24.02.15 - 30.06.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.107
Lehrbuch: Great! A2, ab Lektion 1, Klett

Englisch GER A2.1
Peter Mee
406202 € 83,00
Di, 24.02.15 - 30.06.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Lehrbuch: Great! A2, ab Lektion 1, Klett

Englisch GER A2.2
Yang Li
406220 € 83,00
Do, 05.03.15 - 16.07.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
Lehrbuch: Great! A2, ab Lektion 3, Klett

Englisch GER A2.3
Ulrike Lhotak-King
406230 € 100,00
Di, 24.02.15 - 30.06.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Great! A2, ab Lektion 7, Klett

Schutterwald

Englisch für den Alltag GER A2
Margaret Glover
406265 € 81,00
Di, 27.01.15 - 05.05.15
18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
Wir üben das Sprechen in Alltagssituationen, machen Hör- und Textverständnisübungen und wiederholen verschiedene Grammatikthemen.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: A New Start Refresher A2, New Edition, ab Lektion 7, Cornelsen

Mittelstufe B1

Englisch GER B1.1
Dörte Rössler
406300 € 83,00
Mo, 09.02.15 - 22.06.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.107
Lehrbuch: Great! B1, ab Lektion 1, Klett

Englisch GER B1.1
Ulrike Lhotak-King
406302 € 100,00
Mi, 25.02.15 - 01.07.15
17:45 - 19:15 Uhr, 15 Termine
Grimmelshausengymnasium Raum 101
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Great! B1, ab Lektion 2, Klett

Englisch GER B1.2
Moira Löbert
406320 € 83,00
Mi, 04.02.15 - 17.06.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Lehrbuch: Headway B1 Part one, ab Lektion 4, Oxford University Press

Wichtige Informationen für unsere TeilnehmerInnen
Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht? Ihr Kurs kann trotzdem stattfinden.
Sollte die Mindestteilnehmerzahl nichterreicht werden, kann der Kurs dennoch ab mindestens fünf TeilnehmerInnen stattfinden. Bis zum dritten Kurstermin verständigen sich die TeilnehmerInnen über eine kürzere Laufzeit und/oder eine höhere Kursgebühr.

Anzahl der TeilnehmerInnen	15 Termine	12 Termine	10 Termine
8 und 9 TN	100,00 €	81,00 €	69,00 €
6 und 7 TN	133,00 €	108,00 €	92,00 €
5 TN	160,00 €	129,00 €	109,00 €

Für die Festlegung des endgültigen Betrages ist die Anzahl der Anmeldungen maßgebend, die der VHS unmittelbar nach dem dritten Kurstermin (bei Kursen von mindestens 10 Terminen) vorliegen.
Die Anzahl der eingeschriebenen TeilnehmerInnen am dritten Kurstermin ist verbindlich für die Entgeltberechnung, d.h. der geänderte Tarif gilt auch, falls sich nach dem dritten Kurstermin noch TeilnehmerInnen anmelden.
Abmeldungen vom Kurs sind zu den in den AGB‘s enthaltenen Fristen möglich.

Unterrichtsmaterial
Bitte erwerben Sie die Lehrbücher erst dann, wenn Sie sicher sind, dass der von Ihnen gewünschte Kurs auch zustande kommen wird.

Hohberg

Englisch GER B1.2
Angelika Spitzmüller
406322 € 100,00
Mo, 02.03.15 - 06.07.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt I
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Great! B1, ab Lektion 4, Klett

Englisch GER B1.3
Heiderose Benz
406330 € 83,00
Di, 03.02.15 - 16.06.15
10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: Headway B1 Part One, ab Lektion 5, Oxford University Press

Englisch GER B1.5
Elske Schelling
406354 € 67,00
Do, 29.01.15 - 07.05.15
18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: In conversation, ab Lektion 11, Klett

Englisch GER B1
Gabriele Clauss
406355 € 73,00
Di, 10.02.15 - 19.05.15
18:00 - 19:30 Uhr, 13 Termine
VHS, Seminarraum 203
If you have previously learnt English for 5 or 6 years then this is the course for you. Improve your grammar an expand your vocabulary and practise communication in a course which will take you to a GER B1-Guided conversation level.
Lehrbuch: Headway B1, Part Two, ab Lektion 3, Oxford University Press
ISBN: 978-0-19-477020-0

i Information

Einstufungstest online
Sie können Ihren Kenntnisstand durch Online-Einstufungstests auch selbst feststellen.
Auf der Seite www.vhs-offenburg.de finden Sie beim Fachbereich Sprachen entsprechende Links. Bei der anschließenden Kursauswahl beraten wir Sie gerne!

Englisch Auffrischung und Konversation GER B1
Albert Haas
406360 € 108,00
Di, 24.02.15 - 09.06.15
10:15 - 11:45 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 203
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: KEY B1, ab Lektion 5, Cornelsen

Guided Conversation GER B1
Gabriele Clauss
406390 € 92,00
Mo, 26.01.15 - 20.04.15
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 203
This course is intended for students who have learnt English for 5 or 6 years and want to improve their communication skills. By practising and revising the book will take you from a GER B1 to a GER B2 level.
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: In conversation B1/B2, ab Lektion 13, Klett

Aufbaustufe B2/C1

Schutterwald

Praktisches Englisch GER B2
Margaret Glover
406405 € 67,00
Do, 29.01.15 - 07.05.15
18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
Für TeilnehmerInnen mit fundierten Vorkenntnissen, die schwerpunktmäßig das Sprechen in Alltagssituationen üben möchten.
Lehrbuch: First Choice B2, ab Lektion 6, Cornelsen

Englisch GER B2.2
Moira Löbert
406410 € 83,00
Di, 10.02.15 - 23.06.15
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Lehrbuch: Headway upper intermediate, ab Lektion 4, Oxford University Press

Guided Conversation

These courses are intended for students who have already attended a conversation course at an intermediate or upper intermediate level. The courses include grammar and vocabulary revision and expansion, they offer a variety of practice activities to consolidate the language both in fluency and accuracy, through speaking, reading, listening and writing. The topics for discussions are interesting and challenging. The students are brought up to the level of Cambridge First Certificate.

Guided Conversation GER B2
Heiderose Benz
406412 € 67,00
Di, 03.02.15 - 12.05.15
08:45 - 10:15 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: New Headway Upper-Intermediate, ab Lektion 7, Oxford University Press

Guided Conversation GER B2
Gabriele Clauss
406414 € 57,00
Do, 05.02.15 - 30.04.15
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 304
Lehrbuch: Headway upper intermediate, ab Lektion 9, Oxford University Press

Guided Conversation GER B2
Berndt Schnepf
406416 € 69,00
Mo, 02.03.15 - 18.05.15
18:15 - 19:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 302
max. 9 Teilnehmende

Guided Conversation GER C1
Peter Mee
406430 € 69,00
Do, 19.02.15 - 07.05.15
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 202
max. 9 Teilnehmende



FRANZÖSISCH

Einstufungsberatung: Welchen Französischkurs soll ich besuchen?

Den gemeinsamen europäischen Referenzrahmen finden Sie auf: http://vhs-offenburg.de/GER
Team der VHS
€ kostenlos
Fr, 30.01.15, 18:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. InteressentInnen mit Vorkenntnissen, die neu einen Sprachkurs bei der VHS belegen möchten, laden wir daher zu einer kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung ein.
An diesem Abend stehen Ihnen zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erfahrene KursleiterInnen bei Fragen zur Verfügung und informieren Sie detailliert über die unterschiedlichen Kursangebote, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Keine Voranmeldung erforderlich!

Spezielle Angebote

Französisch für den Urlaub

Urlaub in Frankreich - mit Sprachkenntnissen gleich viel schöner! Wenn Sie bisher noch kein Französisch sprechen, lernen Sie in diesem Kurs, sich in typischen Urlaubssituationen zu verständigen (Einkauf, Wegbeschreibung, Hotel und Restaurant/Café).
max. 9 Teilnehmende

Neuried

Französisch für den Urlaub

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Lioba Weinzierle
142/408035 € 38,00
Do, 08.01.15 - 05.02.15
18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Raum 102

Neuried

Französisch für den Urlaub

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Irmgard Gornik
408038 € 45,00
Mi, 15.04.15 - 20.05.15
18:30 - 20:00 Uhr, 6 Termine
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Raum 102



Magische Orte: Das Kino „Odyssee“ in Straßburg

Danielle Tranier
120105 € 20,00
Fr, 06.03.15, 14:10 - 21:15 Uhr
Bahnhof Schalterhalle
Im Dezember 1913 öffnete das „Union Theater“ den ersten Kinobesuchern seine Pforten. Strasbourg war deutsch, das berühmte gleichnamige Berliner Kino am Alexanderplatz diente als Vorbild. Die eindrucksvolle wilhelminische Architektur spricht Bände: das Kino zählt heute zu den fünf schönsten der Welt. Einen Blick hinter die Kulissen gewährt uns Farouk Günaltay, Manager und Programmverantwortlicher des Odyssee-Kinos. Bei einem Gang durch’s Haus erzählt er aus der wechselvollen Geschichte des Kinos. Stars und Starlets, berühmte und weniger berühmte Gäste, vor allem aber ein besonderes Programm ließen das Haus zu einem Ort der Kultur werden.
Nach der (französischsprachigen) Führung hat die Gruppe Gelegenheit einen Film zu sehen. Der Filmtitel stand bei Drucklegung noch nicht fest und kann ab Februar in der VHS erfragt werden.
Anmeldeschluss: 16.06.15

Atelier Cuisine

Spezialitäten aus der französischen Küche zubereiten und dabei auf Französisch „parlieren“ verbindet aufs Schönste (Koch-) Kunst und (Sprach-)Kultur Frankreichs. Ob „soupe, salade, tarte, dessert“ - alles kommt auf den Tisch. Und die Rezepte können Sie zu Hause leicht zubereiten. Lassen Sie sich verführen! Das Sprachniveau jedes Teilnehmenden wird berücksichtigt.
Bitte beachten Sie auf Seite 139: wichtige Hinweise zu den Kochkursen!

Atelier Cuisine - les plats chauds!

Kochkurs in französischer Sprache
Monique Reiser
408035 € 21,00
Do, 16.04.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Des classiques de la cuisine française, soupes, gratins, tartes ... à servir comme plat principal ou en accompagnement. Et à déguster ensemble!

Atelier Cuisine - les légumes!

Kochkurs in französischer Sprache
Monique Reiser
142/408032 € 21,00
Fr, 06.02.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Découvrez comment préparer des recettes de légumes à la française; en français et dans la bonne humeur! Nous cuisinons des petits plats gourmands que nous dégusterons tous ensemble autour d‘une table conviviale !
Das gemeinsame Kochen steht im Mittelpunkt, aber in französischer Sprache!
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen ab Niveau GER A1.

Business Pro

Diese Kurse sind an Privatpersonen gerichtet. Sie finden in kleinen Gruppen statt und vermitteln Kenntnisse zu berufsbezogenen Fremdsprachen. Für diese Kurse kann die Bildungsprämie in Anspruch genommen werden. Lehrbuch und Pausencatering sind in der Kursgebühr inbegriffen. Die Kurse finden mit max. 6 Teilnehmenden statt.

Machen Sie Ihr Französisch fit für den Einsatz am Arbeitsplatz und bereiten Sie sich auf konkrete Situationen im beruflichen Umfeld vor! Telefonate mit Kunden und Geschäftspartnern, Emails und Geschäftsbriefe stehen auf dem Programm dieses Kompaktkurses. Außerdem üben wir Übersetzungen, z.B. bei Bestellungen, Lieferverzug, Reklamationen und Rechnungen.
Erforderliches Niveau: mindestens GER A2.

Französisch für den Beruf GER A2/B1 - Kompakt

Yvonne Illgner
408020 € 250,00
Sa, 17.01.15 - Sa, 07.02.15
14:00 - 18:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 205

Französisch für den Beruf

GER A2/B1 - Kompakt
Yvonne Illgner
408020 € 250,00
Mo-Do, 15.06.15 - 18.06.15
18:00 - 21:45 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 206

Französisch für den Beruf

GER A2/B1 - Kompakt
Yvonne Illgner
408022 € 250,00
Mo-Do, 20.07.15 - 23.07.15
18:00 - 21:45 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 206

Atelier Cuisine - le buffet!
Kochkurs in französischer Sprache
Monique Reiser
408037 € 21,00
Do, 11.06.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Des plats à préparer à l'avance et à servir à l'occasion d'un buffet ou d'un barbecue entre amis. Faciles à préparer et délicieux!
Bitte beachten Sie auf Seite 139 : wichtige Hinweise zu den Kochkursen!

Junge VHS

Französisch für Grundschulkinder
für Kinder von 5-12 Jahren
Samah El Meouche-Ramadan
408040 € 57,00
Mi, 04.03.15 - 20.05.15
16:00 - 17:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 205
Ein spielerischer, aber dennoch strukturierter Einstieg in die französische Sprache für Kinder von 5 - 12 Jahren.
Mit vielen Aktivitäten wird vor allem für die Sprachmelodie des Französischen sensibilisiert.
max. 9 Teilnehmende
Bitte mitbringen: Buntstifte

Französisch-Training für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 8 Gymnasium
Ingrid Urban
408042 € 117,00
Mi, 04.03.15 - 08.07.15
16:15 - 17:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 2.104
Wir üben die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in französischer Sprache auf abwechslungsreiche Weise, d.h. mit Bildern, Texten und kreativen Schreibübungen. Dabei wird die Grammatik wiederholt und gefestigt.
max. 7 Teilnehmende

Französisch-Training für Schülerinnen und Schüler der 9. Klasse Realschule
Yvonne Illgner
408044 € 117,00
Fr, 06.03.15 - 17.07.15
14:00 - 15:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
max. 7 Teilnehmende

Fit für die FIP (Fachinterne Prüfung)
Mündliche Prüfungsvorbereitung für Schülerinnen und Schüler der 10. Klasse Realschule
Chantal Clavier-Graf
142/408060 € 84,00
Fr, 16./30.01.15, 15:00 - 17:15 Uhr
Sa, 17./31.01.15, 09:00 - 12:00 Uhr
4 Termine
VHS, EDV-Raum 305
Wir besprechen den Aufbau einer Präsentation in französischer Sprache und gehen dabei auf den Inhalt, die Darstellung sowie die sprachlichen Kompetenzen und die Kommunikationsfähigkeiten ein. Das Präsentationsthema solltest du am besten bei Kursbeginn schon kennen.
Durch die kleine Gruppe gibt für alle es genügend Sprech- und Übungszeit.
max. 9 Teilnehmende

Grundstufe GER A1

Hohberg

Französisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Birgit Lotz
408100 € 81,00
Mi, 04.02.15 - 13.05.15
19:00 - 20:30 Uhr, 12 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt I
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Marie-Christine Drouot
408104 € 83,00
Do, 26.02.15 - 09.07.15
10:30 - 12:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Irmgard Gornik
408106 € 46,00
Di, 03.03.15 - 05.05.15
19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine
Schillergymnasium, Raum 2.102
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER A1.1 - 2. Teil
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Irmgard Gornik
408108 € 31,00
Di, 12.05.15 - 23.06.15
19:30 - 21:00 Uhr, 5 Termine
Schillergymnasium, Raum 2.102
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 3, Hueber

Französisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Ingrid Urban
408110 € 83,00
Mi, 04.03.15 - 08.07.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 2.104
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 1, Hueber

Schutterwald

Französisch GER A1.2
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Monique Lepauvre
408120 € 83,00
Di, 24.02.15 - 30.06.15
17:00 - 18:30 Uhr, 15 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 4, Hueber





Firmenseminare

Neben dem offenen Kursangebot führt die VHS Offenburg auf Wunsch auch bedarfsgerechte Fremdsprachentrainings für Firmen, Verwaltungen, Vereine oder Gruppen durch. Dabei entscheiden Sie selbst über Umfang und Inhalte der Seminare.

Ihre Vorteile:

- individuelle und effiziente Seminargestaltung
- kompetente Trainerinnen und Trainer
- Seminare auf hohem Qualitätsniveau und zielgerichtet
- optimales Preis-/Leistungsverhältnis

Wollen Sie mit uns Ihr Personal in der für Ihr Unternehmen wichtigen Fremdsprache vorbereiten? Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Abteilung Fremdsprachen:
Andreina Bianchini-Ebert
andreina.bianchini-ebert@vhs-offenburg.de
Tel.: 0781 9364 - 236

Französisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Lioba Weinzierle
408122 € 83,00
Mi, 25.02.15 - 01.07.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 4, Hueber

Französisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Andrea Kaeshammer
408124 € 83,00
Mo, 09.03.15 - 13.07.15
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 3, Hueber

Französisch GER A1.3

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Lioba Weinzierle
408130 € 83,00
Mo, 23.02.15 - 29.06.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 7, Hueber

Französisch GER A1.4 am Vormittag

Marie-Laure Liebrich
408140 € 67,00
Mi, 04.02.15 - 13.05.15
09:30 - 11:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 203
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 9, Hueber

Französisch GER A1.4

Nathalie Begeault-Benetz
408142 € 83,00
Mo, 23.02.15 - 29.06.15
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Tagungsraum 301
Lehrbuch: On y va! A1, ab Lektion 9, Hueber

Grundstufe GER A2

Französisch GER A2.1

Andrea Kaeshammer
408200 € 100,00
Mi, 25.02.15 - 01.07.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.107
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER A2.2 - Frühaufsteher

Monique Lepauvre
408220 € 130,00
Mi, 04.02.15 - 17.06.15
08:15 - 09:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 306
Lernen Sie Französisch bei Café und Croissant (in der Kursgebühr inklusive)!
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 4, Hueber

Französisch GER A2.2

Nathalie Begeault-Benetz
408222 € 83,00
Mo, 23.02.15 - 29.06.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Tagungsraum 301
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 4, Hueber

Französisch GER A2.3

Monique Lepauvre
408230 € 100,00
Di, 24.02.15 - 30.06.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 5, Hueber

Französisch GER A2.3

Andrea Kaeshammer
408232 € 100,00
Mo, 09.03.15 - 13.07.15
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! A2, ab Lektion 5, Hueber

Französisch GER A2 Auffrischung - mit Muße

Nathalie Begeault-Benetz
408260 € 57,00
Fr, 20.02.15 - 15.05.15
10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 204
Sie haben bereits mehrere Jahre Französisch gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse in kurzer Zeit wieder effizient und abwechslungsreich aktivieren? Sie finden in diesem Kurs einen neuen Einstieg, um Grammatik und Wortschatz zu wiederholen.
Lehrbuch: Rebonjour A2, ab Lektion 5, Hueber
ISBN: 978-3-190033737

Französisch GER A2 Auffrischung

Marie-Laure Liebrich
408270 € 67,00
Mi, 04.02.15 - 13.05.15
18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 203
Sie haben Französisch-Grundkenntnisse (2-3 Jahre) und möchten diese auffrischen oder festigen? Dann steigen Sie ein! Mit vielfältigen Sprechanlässen reaktivieren und vertiefen wir den Wortschatz. So werden Sie sich in Frankreich sicherer ausdrücken und fühlen.
Lehrbuch: Rebonjour A2, ab Lektion 3, Hueber
ISBN: 978-3-190033737

Französisch für den Alltag GER A2

Danielle Tranier
408295 € 57,00
Mi, 25.02.15 - 13.05.15
08:45 - 10:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 206
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Französischkenntnisse (ca. 2-3 Jahre) haben und diese für Alltagssituationen auffrischen bzw. erweitern möchten. Grammatische Strukturen werden auch geübt und wiederholt.
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

i Information **Einstufungstest online**

Sie können Ihren Kenntnisstand durch Online-Einstufungstests auch selbst feststellen.
Auf der Seite www.vhs-offenburg.de finden Sie beim Fachbereich Sprachen entsprechende Links. Bei der anschließenden Kursauswahl beraten wir Sie gerne!

Mittelstufe B1

Französisch GER B1.1
Nathalie Begeault-Benetz
408302 € 83,00
Di, 24.02.15 - 30.06.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Lehrbuch: On y va! B1, ab Lektion 1, Hueber

Französisch GER B1.2
Monique Lepauvre
408320 € 83,00
Do, 05.02.15 - 25.06.15
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Lehrbuch: On y va! B1, ab Lektion 3, Hueber

Conversation GER B1.3
Monique Lepauvre
408330 € 100,00
Mi, 11.02.15 - 24.06.15
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 202
Für Teilnehmende, die bereits gute Vorkenntnisse haben und gerne sprechen möchten.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: On y va! B1, ab Lektion 6, Hueber

Conversation facile B1
Doris Schmitz-Braunstein
408362 € 67,00
Mo, 09.02.15 - 18.05.15
18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
Dieser Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die gute Grundkenntnisse der französischen Sprache haben und diese gerne beim Sprechen über interessante und aktuelle Themen anwenden. Aber Sie möchten auch die grammatischen Strukturen wiederholen.
In diesem Kurs verbinden wir beides und erweitern so die Ausdrucksmöglichkeiten.
Lehrbuch: Reprise B1, Neubearbeitung, ab Lektion 4, Hueber Verlag

Französisch für den Alltag GER B1
Danielle Tranier
408364 € 57,00
Fr, 20.02.15 - 15.05.15
08:45 - 10:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 206
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Französischkenntnisse (ca. 4 Jahre) haben und diese für Alltagssituationen auffrischen bzw. erweitern möchten. Grammatische Strukturen werden geübt und wiederholt.

Actualité et conversation GER B1/B2
Mathieu Gérard
408365 € 69,00
Di, 03.03.15 - 19.05.15
19:00 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.107
Venez discuter en français de l'actualité française. A l'aide de documents authentiques (journaux, articles de presse, extraits de films) vous aurez l'occasion de consolider votre niveau ou de le réactiver. Quelques exercices de grammaires seront également proposés. Atmosphère détendue et bonne humeur garanties!
max. 9 Teilnehmende

Aufbaustufe B2/C1

Conversation GER B2

Ces cours s'adressent à des apprenants qui désirent améliorer leur français et apprendre des formes de la conversation de tous les jours, tout en révisant un peu de grammaire.
Voraussetzung: mind. 5-6 Jahre Französisch

Conversation GER B2
Danielle Tranier
408382 € 57,00
Fr, 20.02.15 - 15.05.15
10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 206

Conversation GER B2
Danielle Tranier
408384 € 57,00
Mi, 25.02.15 - 13.05.15
10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 206

Conversation et actualité GER C1
Marie-Christine Drouot
408430 € 83,00
Do, 26.02.15 - 09.07.15
08:45 - 10:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
Conversation sur des thèmes d'actualité. Chaque semaine il faut traduire quelques lignes en français et faire un ou deux exercices de grammaire. Le tout, dans la bonne humeur et la décontraction!

Sprachen

ITALIENISCH

Einstufungsberatung: Welchen Italienischkurs soll ich besuchen?

Den gemeinsamen europäischen Referenzrahmen finden Sie auf: http://vhs-offenburg.de/GER

Team der VHS € kostenlos
Fr, 30.01.15, 18:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101
Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. InteressentInnen mit Vorkenntnissen, die neu einen Sprachkurs bei der VHS belegen möchten, laden wir daher zu einer kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung ein. An diesem Abend stehen Ihnen zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erfahrene KursleiterInnen bei Fragen zur Verfügung und informieren Sie detailliert über die unterschiedlichen Kursangebote, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Keine Voranmeldung erforderlich!

Spezielle Angebote

Italienisch für den Urlaub

Reisen Sie gerne nach Italien? Warum unternehmen Sie nicht zuvor eine genauso schöne und erlebnisreiche Reise in die melodische Sprache dieses Landes? Diese Kurse sind die ideale Vorbereitung und Einstimmung: Sie lernen wichtige Redewendungen für alle typischen Urlaubssituationen! Auch Tipps zu Kultur, Land und Leuten kommen nicht zu kurz ... und vielleicht haben Sie nach dem Urlaub Lust, Ihre Italienischkenntnisse noch auszubauen, denn es gibt 70 Millionen Menschen auf der Welt, mit denen Sie sich dann unterhalten könnten.

Hohberg

Italienisch für den Urlaub

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Inge-Lore Hauger-Odeh
409035 € 69,00
Do, 19.02.15 - 07.05.15
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
Rathaus Niederschopfheim, Bürgersaal
max. 9 Teilnehmende

Italienisch für Touristen

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dott. Ivone Casotto
409037 € 55,00
Mo/Di/Mi/Do/Fr, 27.07.15 - 31.07.15
18:30 - 21:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 304
max. 9 Teilnehmende

Grundstufe A1

Italienisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dott. Ivone Casotto
409100 € 100,00
Mo, 23.02.15 - 29.06.15
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 302
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Insieme A1, ab Lektion 1, Cornelsen

Italienisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Inge-Lore Hauger-Odeh
409102 € 83,00
Mi, 25.02.15 - 01.07.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 302
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Italienisch GER A1.1 in der Mittagspause

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dott. Ivone Casotto
409104 € 69,00
Mi, 25.02.15 - 13.05.15
12:00 - 13:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 204
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 1, Klett

Italienisch GER A1.2 in der Mittagspause

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Dott. Ivone Casotto
409120 € 100,00
Di, 24.02.15 - 30.06.15
12:30 - 14:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 5, Klett

Italienisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Suzanna Frediani-Krämer
409122 € 83,00
Mo, 23.02.15 - 29.06.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.107
Lehrbuch: Allegro A1, ab Lektion 7, Klett

Grundstufe A2

Italienisch GER A2.1

Dott. Ivone Casotto
409200 € 83,00
Di, 10.02.15 - 23.06.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Se desiderate continuare a studiare l' italiano vi consigliamo di iscrivervi a questo corso.
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 1, Klett

Italienisch GER A2.1 am Vormittag

Dott. Ivone Casotto
409202 € 83,00
Mi, 11.02.15 - 24.06.15
10:15 - 11:45 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
È bello continuare a studiare l' italiano!
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 1, Klett

Italienisch GER A2.1 mit Muße

Inge-Lore Hauger-Odeh
409204 € 100,00
Mo, 23.02.15 - 29.06.15
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Wir lernen in einem angenehmen Tempo.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 1, Klett

Italienisch GER A2.3

Inge-Lore Hauger-Odeh
409230 € 100,00
Mi, 04.02.15 - 17.06.15
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 6, Klett

i Information

Einstufungstest online
Sie können Ihren Kenntnisstand durch Online-Einstufungstests auch selbst feststellen.
Auf der Seite www.vhs-offenburg.de finden Sie beim Fachbereich Sprachen entsprechende Links. Bei der anschließenden Kursauswahl beraten wir Sie gerne!

Italienisch GER A2.3
Dott. Ivone Casotto
409232 € 83,00
Mo, 09.02.15 - 22.06.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Per tutti gli studenti d' italiano che lo studiano da più di un anno.
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 9, Klett

Schutterwald

Italienisch GER A2.4
Patrizia Sforza
409240 € 81,00
Mo, 23.02.15 - 08.06.15
18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Italienisch GER A2.4
Dott. Ivone Casotto
409242 € 83,00
Mo, 23.02.15 - 29.06.15
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Se studiate l'italiano da più di due anni e volete ripassare alcuni argomenti grammaticali ed approfondire le vostre conoscenze di questa meravigliosa lingua, vi consigliamo di iscrivervi a questo corso.
Lehrbuch: Allegro A2, ab Lektion 11, Klett

Italienisch GER A1/A2 Wiederholung und Vertiefung
Maria Nesci
409255 € 100,00
Do, 05.03.15 - 16.07.15
17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 302
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Mittel- und Aufbaustufe

Italienisch für Frühaufsteher GER B1.4
Dott. Ivone Casotto
409340 € 83,00
Mi, 04.02.15 - 17.06.15
08:30 - 10:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 204
È bello continuare a studiare l'italiano!

Italienisch GER B1.6
Dott. Ivone Casotto
409355 € 83,00
Di, 10.02.15 - 23.06.15
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Questo corso è rivolto a tutti coloro che hanno già studiato l' italiano per alcuni anni e che desiderano riprendere, ripassare ed allo stesso tempo migliorare le proprie conoscenze linguistiche di questa meravigliosa lingua.
Lehrbuch: Allegro 3, ab Lektion 11, Klett

Conversazione italiana GER B2
Inge-Lore Hauger-Odeh
409400 € 126,00
Mi, 04.02.15 - 10.06.15
18:15 - 19:45 Uhr, 14 Termine
VHS, Seminarraum 302
Leggere, chiacchierare ... e ogni tanto un po' di grammatica!
max. 7 Teilnehmende

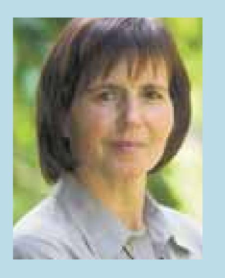
Italienisch GER B2.2
Dott. Ivone Casotto
409420 € 83,00
Di, 10.02.15 - 23.06.15
09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Letture, approfondimento grammaticale, conversazione.

Italienisch GER B2.2
Dott. Ivone Casotto
409422 € 133,00
Di, 10.02.15 - 23.06.15
10:45 - 12:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
È bello continuare a studiare l'italiano!
max. 7 Teilnehmende

Italienisch GER B2.5
Dott. Ivone Casotto
409425 € 100,00
Do, 19.02.15 - 02.07.15
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Questo corso è rivolto a tutti coloro che hanno già studiato l'italiano per alcuni anni e che desiderano riprendere, ripassare ed allo stesso tempo migliorare le proprie conoscenze linguistiche di questa meravigliosa lingua.
max. 9 Teilnehmende

Italienisch GER B2.6
Dott. Ivone Casotto
409430 € 100,00
Do, 05.02.15 - 25.06.15
12:30 - 14:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Questo corso è rivolto a tutti coloro che studiano l'italiano da alcuni anni e che desiderano riprendere, ripassare ed approfondire le loro conoscenze linguistiche.
max. 9 Teilnehmende

Italienisch GER B2 Auffrischung - Conversazione
Dott. Ivone Casotto
409460 € 83,00
Do, 19.02.15 - 02.07.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Benvenuti in questo corso sono tutti coloro che dispongono di una buona conoscenza della lingua italiana e che desiderano migliorarla tramite letture, esercizi di grammatica e conversazione su argomenti diversificati.



Liebe Kursbesucher,

gegen fast alles ist ein Kraut gewachsen! Davon können Sie sich überzeugen, wenn Sie sich mit Ulrike Braunstein auf den Weg machen. Die Erzieherin mit naturpädagogischer Zusatzausbildung bietet seit Jahren Kurse rund um Kräuter und Heilpflanzen an. Im März lädt unsere Kursleiterin zum Sammeln von Brennnessel und Bärlauch ein. Im April geht es dann auf eine Wildkräuterwanderung.

Ich kann Ihnen die Veranstaltungen sehr empfehlen, „man nimmt sehr viel mit!" Und das nicht nur im übertragenen Sinne. Neben vielen Informationen und Wissenswertem gibt es im Anschluss an die Tour ein wohlschmeckendes Mahl, zubereitet mit dem gesammelten Pflanzengut. Da dürfte jeder und jede von Ihnen auf den Geschmack kommen. Wer es einfach und natürlich mag, sollte sich die beiden Kurse auf jeden Fall vormerken.

Und vergessen Sie den Sammelkorb nicht!

Ursula Junker
Außenstellenleiterin Schutterwald

Sprachen

SPANISCH

Einstufungsberatung: Welchen Spanischkurs soll ich besuchen?

Den gemeinsamen europäsichen Referenzrahmen finden Sie auf: http://vhs-offenburg.de/GER
Team der VHS
€ kostenlos
Fr, 30.01.15, 18:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101
Es ist nicht immer leicht, das eigene Sprachniveau richtig einzuschätzen. InteressentInnen mit Vorkenntnissen, die neu einen Sprachkurs bei der VHS belegen möchten, laden wir daher zu einer kostenlosen und unverbindlichen Einstufungsberatung ein.
An diesem Abend stehen Ihnen zwischen 18:00 und 20:00 Uhr erfahrene KursleiterInnen bei Fragen zur Verfügung und informieren Sie detailliert über die unterschiedlichen Kursangebote, damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.
Keine Voranmeldung erforderlich!

Spezielle Angebote

Mexikanische Küche - neue Rezepte

Kochkurs in spanischer Sprache
Liliana González de Münzer
142/422030 € 21,00
Fr, 09.01.15, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Cocina mejicana - nuevas recetas
Descubra el sabor exótico de Méjico y la gran variedad de ingredientes que la cocina mejicana ofrece.Prepararemos deliciosos platos de carne acompañada con salsas exóticas, platos a base de aguacate picante, una ensalada con hojas de cactus y otras exquisiteces.
Im Kurs wird überwiegend Spanisch gesprochen, um gleichzeitig auch die Konversation und die geläufigen spanischen Namen der Lebensmittel zu erlernen und aufzufrischen.
Bitte beachten Sie auf Seite 139: wichtige Hinweise zu den Kochkursen!

Historia, cultura y civilización

Ninfa Mock
422035 € 45,00
Do, 19.02.15 - 26.03.15
18:15 - 19:45 Uhr, 6 Termine
VHS, Seminarraum 205
Si le gusta conversar sobre temas actuales, historia, cultura y repasar la gramática, pues... iBienvenido/a al curso!
Für Teilnehmende mit Niveau GER B1 und darüber.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Neuried

Spanisch Einstiegskurs

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Patricia Bolaños
422037 € 36,00
Di, 03.03.15 - 21.04.15
18:30 - 20:00 Uhr, 6 Termine
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Raum 103
Sie interessieren sich für die spanische Sprache und möchten diese gerne ausprobieren? In unserem Einstiegskurs können Sie sich mit dem Spanischen anfreunden und eine neue (sprachliche) Leidenschaft entdecken. Wer Spaß an der spanischen Sprache findet, kann im Anschluss in einen längeren Kurs einsteigen und das bisher Erlernte vertiefen.
Lehrbuch: Entrada al español, Cornelsen

Spanisch für die Reise

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Patricia Bolaños
422038 € 58,00
Mo, 30.03.15 - 02.04.15
10:00 - 13:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 204
Reisen Sie gerne in ein spanisch sprechendes Land? Warum unternehmen Sie nicht zuvor eine genauso schöne und erlebnisreiche Reise in diese Sprache? Dieser Kurs ist die ideale Vorbereitung und Einstimmung: Sie lernen wichtige Redewendungen für alle typischen Urlaubssituationen! Auch Tipps zu Kultur, Ländern und Leuten kommen nicht zu kurz ... und vielleicht haben Sie nach dem Urlaub Lust, Ihre Spanischkenntnisse noch auszubauen, denn es gibt rund 400 Millionen Menschen auf der Welt, mit denen Sie sich dann unterhalten könnten.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Spanisch für die Reise, Klett

Tapas, Pinchos y Montaditos

Kochkurs in spanischer Sprache
Patricia Bolaños
422039 € 21,00
Fr, 19.06.15, 18:15 - 22:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Descubra junto a nosotros la diversidad de la cocina española en pequeñas porciones: tapas, pinchos y montaditos.
Die Vielfältigkeit der spanischen Küche in kleinen Portionen bringt Ihnen ein genussvolles und leckeres Erlebnis. Wir bereiten unkomplizierte und geschmackreiche Rezepte zu, die wir anschließend miteinander genießen. Im Kurs wird überwiegend Spanisch gesprochen, um gleichzeitig auch die Konversation und die geläufigen spanischen Namen der Lebensmittel zu erlernen und aufzufrischen.
Bitte beachten Sie auf Seite 139: wichtige Hinweise zu den Kochkursen!

Junge VHS

Spanisch-Training für Schülerinnen und Schüler der 8. Klasse

Gymnasium
Dante A. Fuentes Peducassé
422040 € 117,00
Fr, 20.02.15 - 03.07.15
14:00 - 15:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
Wir üben die vier Kompetenzen Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in spanischer Sprache auf abwechslungsreiche Art und Weise, d.h. mit Musik, Bild, Text und kreativen Schreibübungen.
Der Kursleiter ist Spanisch-Muttersprachler.
max. 7 Teilnehmende

Fit fürs Abitur - Spanisch

Vorbereitungskurs für die schriftliche Prüfung
Dante A. Fuentes Peducassé
142/422060 € 96,00
Sa, 10.01.15 - 31.01.15
09:00 - 12:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Seminarraum 304
Der Kurs richtet sich an Abiturienten, die 2015 die schriftliche Abiturprüfung in Spanisch ablegen wollen. Er hat das Ziel, TeilnehmerInnen in der letzten Lernphase vor der Prüfung intensiv vorzubereiten. Die TeilnehmerInnen werden die Möglichkeit haben, Inhalte aus dem Schulunterricht zu wiederholen und in der Fremdsprache zu formulieren bzw. zu festigen, aber auch selbst formulierte Texte zur Vorbereitung der Prüfung korrigieren zu lassen und sprachliche Unsicherheiten zu klären. Der Schwerpunkt wird dabei auf der Pflichtlektüre liegen.
Der Kursleiter ist Spanisch-Muttersprachler.
max. 7 Teilnehmende

Fit fürs Abitur - Spanisch

Vorbereitungskurs für die Kommunikationsprüfung
Dante A. Fuentes Peducassé
142/422062 € 75,00
Mi/Do/Fr, 08.04.15 - 10.04.15
09:00 - 12:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 303
Der Kurs richtet sich an Abiturienten, die 2015 die Kommunikationsprüfung in Spanisch ablegen wollen. Da es sich um eine mündliche Prüfung handelt, steht das flüssige Sprechen im Vordergrund. Wir üben, uns mit logischen, zusammenhängenden Argumenten zu den erforderlichen Themen zu äußern, und gleichzeitig wiederholen wir den Wortschatz.
Der Kursleiter ist Spanisch-Muttersprachler.
max. 7 Teilnehmende

Grundstufe GER A1

Spanisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dante A. Fuentes Peducassé
422100 € 83,00
Mo, 23.02.15 - 29.06.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 1, Cornelsen

Spanisch GER A1.1 - Powerkurs
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
2 x wöchentlich Mo / Mi
Patricia Bolaños
422102 € 57,00
Mo, 02.03.15 - 15.04.15
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.104
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 1, Cornelsen

Spanisch GER A1.1 mit visueller Unterstützung
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Angélica de la Concepción Scherman Leaño
422104 € 83,00
Di, 03.03.15 - 07.07.15
19:00 - 20:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
Kommen Sie und lernen Sie Spanisch mit uns. Wir werden mit dem Buch und mit Medien arbeiten. So können Sie mehr Spaß am Lernen haben.
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 1, Cornelsen

Spanisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Patricia Bolaños
422108 € 57,00
Mi, 04.03.15 - 20.05.15
08:00 - 09:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 205
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 1, Cornelsen

Schutterwald

Spanisch GER A1.2
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Dante A. Fuentes Peducassé
422120 € 83,00
Mi, 25.02.15 - 01.07.15
09:30 - 11:00 Uhr, 15 Termine
Schutterwald, Alte Schule, Klassenzimmer - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 4, Cornelsen

Spanisch GER A1.2
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Dante A. Fuentes Peducassé
422122 € 100,00
Mi, 25.02.15 - 01.07.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 303
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 4, Cornelsen

Spanisch GER A1.2 - Powerkurs
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
2 x wöchentlich Mo / Mi
Patricia Bolaños
422124 € 57,00
Mo, 20.04.15 - 20.05.15
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.105
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 4, Cornelsen

Sprachen

Spanisch GER A1.2
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Itzel Vicarte
422126 € 83,00
Do, 26.02.15 - 09.07.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Alltagsorientierter Spanischkurs für interessierte Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 6, Cornelsen

Spanisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Dante A. Fuentes Peducassé
422130 € 100,00
Di, 24.02.15 - 30.06.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 203
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 8, Cornelsen

Spanisch GER A1.3
für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Itzel Vicarte
422132 € 83,00
Mi, 25.02.15 - 01.07.15
18:30 - 20:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 11, Cornelsen

Spanisch GER A1.4
Itzel Vicarte
422140 € 83,00
Mi, 25.02.15 - 01.07.15
20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 205
Kurs läuft während der Herbstferien.
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 14, Cornelsen

Spanisch GER A1.4
Dante A. Fuentes Peducassé
422142 € 100,00
Do, 26.02.15 - 09.07.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Perspectivas ya! A1, ab Lektion 12, Cornelsen

Business Pro
Diese Kurse sind an Privatpersonen gerichtet. Sie finden in kleinen Gruppen statt und vermitteln Kenntnisse zu berufsbezogenen Fremdsprachen. Für diese Kurse kann die Bildungsprämie in Anspruch genommen werden. Lehrbuch und Pausencatering sind in der Kursgebühr inbegriffen. Auch Situationen aus dem beruflichen Kontext werden aufgegriffen und besonders geübt. Die Kurse finden mit max. 6 Teilnehmenden statt.

Spanisch für Eilige GER A1.1 Kompakt
Itzel Vicarte
142/422020 € 250,00
Fr, 09.01.15 - 06.02.15
16:15 - 19:15 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 205

Spanisch für Eilige GER A1 Kompakt - 2. Teil
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Itzel Vicarte
422020 € 250,00
Fr, 27.02.15 - 27.03.15
16:15 - 19:15 Uhr, 5 Termine
VHS, Seminarraum 205
Lehrbuch: Perspectivas A1 Al vuelo, ab Lektion 5, Cornelsen

Spanisch GER A1
Sie erreichen mit Teil 1 und Teil 2 das Niveau A1 des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen, wofür Sie mit einem 1x wöchentlich stattfindenden Kurs ca. 2 Jahre benötigen. Am Ende des 2. Teils können Sie sich in spanischer Sprache vorstellen, ein einfaches Gespräch führen und sich im Restaurant, im Hotel, am Bahnhof und Flughafen verständigen.
Auch Situationen aus dem beruflichen Kontext werden im Kurs aufgegriffen und besonders geübt (einfache Auskünfte am Telefon geben, Termine vereinbaren, kurze Emails verfassen).

Spanisch GER A1 - 1. Teil Kompakt und schnell
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dante A. Fuentes Peducassé
422022 € 350,00
Mo-Do, 13.07.15 - 23.07.15
18:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Seminarraum 303
Lehrbuch: Perspectivas A1 Al vuelo, ab Lektion 1, Cornelsen

Spanisch GER A1 - 2. Teil Kompakt und schnell
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Dante A. Fuentes Peducassé
422024 € 350,00
Mo-Do, 31.08.15 - 10.09.15
18:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Seminarraum 303
Lehrbuch: Perspectivas A1 Al vuelo, ab Lektion 6, Cornelsen

Spanisch GER A2
Sie erreichen mit Teil 1 und Teil 2 das Niveau A2 des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen, wofür Sie mit einem 1x wöchentlich stattfindenden Kurs ca. 2 Jahre benötigen.
Am Ende des 2. Teils können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit). Sie können auch mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.
Die beiden Teile können auch einzeln gebucht werden, allerdings nur mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Spanisch GER A2 - 1. Teil - Kompakt und schnell
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Itzel Vicarte
422026 € 350,00
Mo-Do, 20.07.15 - 30.07.15
18:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Seminarraum 306
Lehrbuch: Perspectivas A2 Al vuelo, ab Lektion 1, Cornelsen

Spanisch GER A2 - 2. Teil - Kompakt und schnell
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Itzel Vicarte
422028 € 350,00
Mo-Do, 31.08.15 - 10.09.15
18:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Seminarraum 306
Lehrbuch: Perspectivas A2 Al vuelo, ab Lektion 5, Cornelsen



Essen wie Gott in Frankreich

Von Gertrude Siefke

Das savoir vivre unserer Nachbarn westlich des Rheins ist sprichwörtlich. Schon der frankophile deutsche Dichter Heinrich Heine bemerkte in seinen Reisebildern: „Man lebt in lauter Lust und Pläsir, so recht wie Gott in Frankreich." Wer es sich gut gehen lässt, spart in der Regel die Küche nicht aus. Davon zeugt die Redensart: „Il vit comme un coq en pâte" („Er lebt wie ein Hahn in der Pastete"). Davon zeugt aber vor allem der exzellente Ruf der französischen Küche. Dabei geht es nicht nur um die Klassiker der Haute Cuisine, sondern auch um die vielen regionalen Spezialitäten, die es wert sind, einmal ausprobiert zu werden.

Der Begriff „Terroir" spielt in der französischen Küche eine wichtige Rolle. Abgeleitet von der lateinischen „terra" („Erde") werden damit die Standortfaktoren eines bestimmten Stückes Land beschrieben, also Charakter, Eigenheit und Wert eines Gebiets und seiner landwirtschaftlichen Erzeugnisse. In der französischsprachigen Welt wird „terroir" für regionaltypische Erzeugnisse verwendet. Was zunächst ausschließlich für Käse, Fleisch, Kräuter und Öle galt, wurde ab den 1920er-Jahren zunehmend im Weinbau gebräuchlich. Es gibt im Deutschen keine Übersetzung – was durchaus als Zeichen dafür gewertet werden kann, dass der Verweis auf die regionale Herkunft hierzulande nicht diese tragende Rolle spielt wie in Frankreich.

Nehmen wir den Schwarzwälder Schinken. Das Bundespatentamt erhöhte zwar 2011 die Wahrscheinlichkeit, dass der Schinken tatsächlich aus dem Schwarzwald stammt: Seither dürfen nur noch solche Produkte die Bezeichnung tragen, die in der Region geschnitten und verpackt wurden. Die Schweine allerdings müssen nicht aus dem Schwarzwald stammen, nicht einmal aus Deutschland. Für unsere westlichen Nachbarn wäre das undenkbar. Stellen Sie sich vor, die Trauben für den edlen Schaumwein werden aus dem Ausland importiert und lediglich in der Champagne gekeltert? Ein Unding aus französischer Sicht. Bereits 1927 wurde das Gebiet, in dem die Trauben für den Champagner angebaut werden dürfen, festgelegt. Außerhalb dieser Region gibt es nur Sekt, Crémant, Cava oder Spumante. Auch wenn der Krimsekt im volkstümlichen Sprachgebrauch als russischer Champagner („Schampanskoje") durchgeht: Auf eine bestimmte Herkunftsregion wird damit nicht verwiesen, die Trauben für diesen Schaumwein wachsen auch außerhalb der Krim.

Nehmen wir den Camembert de Normandie AOC: Dieser Weißschimmelkäse genießt ebenfalls den Rang einer geschützten Herkunftsbezeichnung. Nur ein in der Normandie aus Rohmilch hergestellter Camembert darf „Camembert de Normandie" genannt werden. Der Zusatz „AOC" steht dabei für Appellation d'Origine Contrôlée (kontrollierte Herkunftsbezeichnung): Es handelt sich um ein Schutzsiegel für bestimmte landwirtschaftliche Erzeugnisse aus Frankreich und der Schweiz, dem der terroir-Gedanke zugrunde liegt. Das Institut INAO (Institut national des appellations d'origine des vins et des eaux-de-vie) erteilt seit 1935 die AOC-Rechte und entscheidet über alle damit zusammenhängenden Fragen. Voraussetzung für die Erteilung des AOC-Zertifikats ist die Einhaltung gewisser Kontrollbestimmungen: Die Herstellung muss durchgängig auf traditionelle Weise erfolgen, die Zutaten müssen aus einem bestimmten geografischen Raum stammen, das Produkt muss in dieser Region hergestellt werden und zumindest teilweise dort gereift sein. Zudem müssen die Eigenschaften des Erzeugnisses annähernd gleich bleibend sein und klar definierten Qualitätsstandards entsprechen. Die Herstellung wird streng überwacht und durch eine Kontrollkommission reguliert.

Das AOC-Siegel ist ein wichtiges Vermarktungsmerkmal. Nur 43 der über 1000 (sic!) französischen Käsesorten dürfen die kontrollierte Herkunftsbezeichnung tragen, darunter der Brie de Meaux, der bereits 1815 auf dem Wiener Kongress zum „König aller Käse" gekürt wurde: Der französische Staatsmann Talleyrand hatte zur Auflockerung der Verhandlungen um die politische Neuordnung Europas einen Käsewettbewerb ausrichten lassen, bei dem alle 30 Staatenvertreter ihre landestypischen Käsesorten präsentieren sollten. Das Rennen machte der Weichkäse mit dem weißen Edelschimmel, der aus Kuhmilch hergestellt wird.

Ein anderes Beispiel ist das Bressehuhn. Es ist die kontrollierte Herkunftsbezeichnung für eine Hühnerrasse, die aus der Region Bresse nordöstlich von Lyon stammt. Auffällig sind die blauen Beine des Tieres. Zusammen mit dem weißen Gefieder und seinem roten Kamm ergeben sich die Nationalfarben Frankreichs. Für die Gourmets aber wohl entscheidender als das patriotische Aussehen sind Haltung und Fütterung: Ein Bressehuhn ist stets ein Freilandhuhn, das ausschließlich mit regional angebautem Mais oder Buchweizen gefüttert und direkt beim Züchter geschlachtet wird. Der Platzbedarf von zehn Quadratmetern pro Tier, die kostspielige Ernährung und das Mindestschlachtalter von



vier Monaten schlagen sich im Preis nieder. Ein echtes Bressehuhn trägt beim Verkauf ein blau-weiß-rotes Gütesiegel und darf in Deutschland, entgegen den Bestimmungen für deutsches Geflügel, auch mit Kopf und Füßen verkauft werden.

Aber auch ohne AOC-Siegel ist Genießen á la française angesagt: Ob Croissants oder Baguette, Bouillabaisse oder Chateaubriand an Sauce Béarnaise, ob Crème brulee oder Croquembouches – allein die Namen lassen das Wasser im Mund zusammenlaufen. Darauf einen kräftigen Calvados, der übrigens ebenfalls geschützt ist: Calvados dürfen sich nur die Cidre- oder Poirébrände aus der Normandie nennen, die aus elf genau definierten Gebieten stammen. Wer wie Gott in Frankreich isst, genehmigt sich auch gerne mal zwischen zwei Gängen einen bernsteinfarbenen Apfelbranntwein, um den Magen aufzuräumen. Dann spricht man von „faire le trou normand" („das normannische Loch machen").

Bon Appétit!

Pretérito perfecto y pretérito indefinido GER A1/A2

Wiederholung und Festigung

Dante A. Fuentes Peducassé

422170 € 38,00

Di, 24.02.15 - 24.03.15

18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine

VHS, Seminarraum 203

Sie haben bereits Vorkenntnisse aus 3 oder 4 Semestern Spanischunterricht und manchmal stolpern Sie noch über die Schwierigkeiten beim Gebrauch von „Indefinido“ und „Imperfecto“? In diesem Kurs werden wir uns in entspannter Atmosphäre mit der Bildung und dem Gebrauch von diesen zwei Zeiten der Vergangenheit beschäftigen und anhand zahlreicher Übungen trainieren.

Im Anschluss an diesen Kurs haben Sie dann die Möglichkeit in den Kurs 422200 Spanisch A2.1 einzusteigen.

max. 9 Teilnehmende

Grundstufe GER A2

Spanisch GER A2.1

Dante A. Fuentes Peducassé

422200 € 57,00

Di, 14.04.15 - 30.06.15

18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine

VHS, Seminarraum 203

Lehrbuch: Perspectivas ya! A2, ab Lektion 1, Cornelsen

Spanisch GER A2.2

Dante A. Fuentes Peducassé

422220 € 100,00

Mi, 25.02.15 - 01.07.15

18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine

VHS, Seminarraum 303

max. 9 Teilnehmende

Lehrbuch: Perspectivas ya! A2, ab Lektion 4, Cornelsen

Mittel- und Aufbaustufe

Spanisch GER B1.1

Dante A. Fuentes Peducassé

422300 € 100,00

Mo, 23.02.15 - 29.06.15

18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine

VHS, Seminarraum 205

max. 9 Teilnehmende

Lehrbuch: Perspecivas ya! B1, ab Lektion 1, Cornelsen

Spanisch GER B1.4

Dante A. Fuentes Peducassé

422340 € 133,00

Do, 26.02.15 - 09.07.15

20:00 - 21:30 Uhr, 15 Termine

VHS, Seminarraum 206

max. 7 Teilnehmende

Lehrbuch: Perspectivas ya! B1, ab Lektion 9, Cornelsen

ISBN: 978-3-464200605 (alte Version)

Spanisch GER B1.4 mit Muße

Itzel Vicarte

422342 € 100,00

Do, 26.02.15 - 09.07.15

09:00 - 10:30 Uhr, 15 Termine

VHS, Seminarraum 306

max. 9 Teilnehmende

Lehrbuch: Perspectivas ya! B1, ab Lektion 8, Cornelsen

Conversación con gramática GER B1

Angélica de la Concepción Scherman Leaño

422344 € 100,00

Di, 03.03.15 - 07.07.15

16:00 - 17:30 Uhr, 15 Termine

VHS, Seminarraum 303

¡Habla español sin miedo! Vamos a practicar tu conversación y a corregir y mejorar la gramática en un ambiente divertido y con medios visuales de apoyo.

max. 9 Teilnehmende

Lehrbuch: Perspecivas ya! B1, ab Lektion 1, Cornelsen

Repasando y conversando GER B1

Ninfa Mock

422362 € 92,00

Mo, 23.02.15 - 11.05.15

18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine

VHS, Seminarraum 202

Wir wiederholen das Niveau B1.

max. 7 Teilnehmende

Lehrbuch: Prisma Fusión B1 + B2

Conversar, leer, practicar & mucho más B2

Veronica Paszkiel

422400 € 100,00

Mi, 25.02.15 - 01.07.15

19:30 - 21:00 Uhr, 15 Termine

VHS, Seminarraum 204

El curso está dirigido a personas con nivel B2 de lengua española que sigan teniendo dudas gramaticales y necesiten ejercitación. Repasaremos la gramática y tendremos tiempo para ejercitar la audición, la lengua oral y escrita y también la lectura. ¡Los esperamos con mucho gusto!

max. 9 Teilnehmende

Lehrbuchinformation bei Kursbeginn

Conversación avanzada GER B2

Angélica de la Concepción Scherman Leaño

422402 € 100,00

Di, 03.03.15 - 07.07.15

17:30 - 19:00 Uhr, 15 Termine

VHS, Seminarraum 303

Analizamos y conversamos sobre temas de actualidad. Se utilizan también apoyos visuales según el tema.

max. 9 Teilnehmende

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen



Der Referenzrahmen ist ein vom Europarat geschaffenes Stufensystem für die Beschreibung von Sprachkenntnissen, das die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt.

Dieses Instrument schafft eine größere Transparenz und eine höhere Vergleichbarkeit von Unterricht beim Sprachenlernen in Europa. Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte auf jeder der sechs Stufen messen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2).

Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie als Lernende/r können, wenn Sie eine bestimmte Stufe erreicht haben. Daraus ergeben sich europäische Qualitätsstandards, mit deren Hilfe festgestellt werden kann, inwieweit eine Fremdsprache wirklich beherrscht wird.

Dadurch sind Ihre Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse vergleichbar und anerkannt.

Den Referenzrahmen finden Sie auf: http://www.vhs-offenburg.de/GER

SELTEN GELERNTE SPRACHEN

Japanisch 1 - Stufe 2
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Michi Kucharek
410120 € 69,00
Sa, 21.02.15 - 25.04.15
11:30 - 13:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Seminarraum 205
In diesem Kurs lernen wir die japanische Schrift (Hiragana, Katakana und Kanji) kennen, bilden erste eigene Sätze und erfahren viel über die Kultur in Japan und japanische Gepflogenheiten.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, Doitsu Center Ltd.

Chinesisch zum Kennenlernen
Gerhard Kuhn
142/411102 € 36,00
Sa, 31.01.15, 11:00 - 16:45 Uhr
VHS, Seminarraum 202
Dieses Seminar bietet eine Einführung in die chinesische Sprache und Kultur. Es wird gezeigt, wie die Schriftzeichen entstanden, wie viele es gibt, wie man sie liest und verstehen kann und dass sie ein Esperanto für die Augen sind. Ebenso werden Grundlagen der chinesischen Geschichte, Philosophie und Politik vermittelt.
Abschließend können Sie lernen, wie man sich auf Chinesisch vorstellt, einfache chinesische Fragen und Antworten formuliert und ein chinesisches Wörterbuch benutzt.
Material liefert der Kursleiter. Bitte Schreibzeug mitbringen.
max. 9 Teilnehmende

Chinesisch A1.2
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Yang Li
411120 € 92,00
Mi, 04.03.15 - 20.05.15
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 2.102
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Liao Liao, ab Lektion 3, Hueber

Neugriechisch GER A1.6
Jannis Kalabalikas
412160 € 69,00
Mi, 25.02.15 - 13.05.15
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 0.106
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Kalimera neu, ab Lektion 17, Langenscheidt-Longman

Arabisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Georg Salhab
413100 € 92,00
Di, 24.02.15 - 12.05.15
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
Der Kurs bietet einen ersten Einblick in die arabische Sprache und Kultur. Dabei werden Grundkenntnisse im Sprechen, Lesen und Schreiben sowie ein kleiner Überblick über die orientalische Mentalität und Dialekte vermittelt.
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Usrati, Band 1, ab Lektion 1, Hueber

Arabisch GER A1.4
Georg Salhab
413140 € 92,00
Di, 24.02.15 - 12.05.15
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Schillergymnasium, Raum 1.106
max. 7 Teilnehmende
Lehrbuch: Usrati, Band 1, ab Lektion 5, Hueber



Arabisch für Kinder - zweisprachig aufwachsend (Arabisch/Deutsch)
für Kinder von 5-12 Jahren
Samah El Meouche-Ramadan
413250 € 57,00
Sa, 07.03.15 - 23.05.15
11:00 - 12:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 206
Im Kurs soll mit Freude und Neugier die arabische Sprache entdeckt werden. Mit vielen Aktivitäten üben wir das Hocharabische. Das Sprechen steht im Vordergrund, wir lernen aber auch die Buchstaben und bilden erste Wörter.
Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.
max. 9 Teilnehmende
Bitte mitbringen: Buntstifte, Schere, Klebestift

Brasilianisches Portugiesisch GER A1.2
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Adenilda de Sales Cromer
414120 € 67,00
Di, 03.03.15 - 16.06.15
18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 306
Lehrbuch: Oi, Brasil!, ab Lektion 4, Hueber

Schwedisch GER A1.1
für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Andrea Hauss-Honkanen
142/416102 € 34,00
Do, 22.01.15 - 05.02.15
18:00 - 19:30 Uhr, 3 Termine
VHS, Seminarraum 202
max. 6 Teilnehmende
Lehrbuch: Välkomna, ab Lektion 1, Klett

Schwedisch GER A1.2
für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Andrea Hauss-Honkanen
416120 € 69,00
Do, 26.02.15 - 21.05.15
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 202
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Välkomna neu, ab Lektion 3, Klett

Schwedisch GER B1.1
Andrea Hauss-Honkanen
416310 € 81,00
Mo, 23.02.15 - 08.06.15
19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 203
Für Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen.
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Välkömna tillbaka!, ab Lektion 1, Klett

Türkisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Elmas Taskan
417100 € 69,00
Di, 03.03.15 - 19.05.15
18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 202
Es gibt viele Gründe, warum man Türkisch lernen möchte: das tägliche Miteinander, Freunde, Urlaub in der Türkei, oder einfach eine Sprache mehr im Repertoire. Beginnen Sie die spannende Reise in die türkische Sprache!
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Kolay gelsin, ab Lektion 1, Klett

Türkisch GER A1.2

für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Elmas Taskan
417120 € 69,00
Mi, 25.02.15 - 13.05.15
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 304
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Kolay gelsin, ab Lektion 4, Klett

Niederländisch Einstiegskurs

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Annebeth Demaeght
418100 € 45,00
Mo, 09.03.15 - 27.04.15
18:30 - 20:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Seminarraum 206
Sie interessieren sich für die niederländische Sprache und möchten diese gerne ausprobieren? In unserem Einstiegskurs können Sie sich mit dem Niederländischen anfreunden und eine neue (sprachliche) Leidenschaft entdecken. Wer Spaß an der niederländischen Sprache findet, kann im Anschluss in einen längeren Kurs einsteigen und das bisher Erlernte vertiefen.
max. 9 Teilnehmende

Russisch GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Raissa Herr
419100 € 67,00
Di, 03.02.15 - 12.05.15
18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 206

Russisch GER A1.3

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Raissa Herr
419130 € 69,00
Di, 24.02.15 - 12.05.15
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 206
max. 9 Teilnehmende
Lehrbuch: Otlitschno! A1, ab Lektion 6, Hueber



Russisch GER A2 Auffrischung

Raissa Herr
419260 € 67,00
Mi, 11.02.15 - 20.05.15
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Seminarraum 206
Für Teilnehmende mit bereits guten Grundkenntnissen (ca. 4-5 Jahre Russisch), die diese weiter ausbauen möchten.
Lehrbuch: Otlitschno! A2, ab Lektion 6, Hueber

Rumänisch zum Kennenlernen GER A1.1

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Ophelia Margarete Feller
421005 € 26,00
Sa, 09.05.15, 09:30 - 12:30 Uhr
VHS, Seminarraum 204
In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die rumänische Sprache. Sie erfahren Wissenswertes über ein recht unbekanntes Land, z.B. über deren Kultur, Lebensart, Natur uvm. Es gibt 160 Kurorte.
Nach Ende des Seminars sind Sie für den nächsten Rumänienurlaub gerüstet.
max. 7 Teilnehmende

Kroatisch GER A1.3

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Dijana Jalen
421522 € 83,00
Mo, 23.02.15 - 29.06.15
19:45 - 21:15 Uhr, 15 Termine
VHS, Seminarraum 304
Lehrbuch: Kroatisch lernen? Nema problema!, ab Lektion 7, Joachim Hubig
ISBN: 978-3-9810940-0-8

Gebärdensprache

Gebärdensprache erleichtert die Kommunikation zwischen gehörlosen und hörenden Menschen in der Familie, im Beruf, in der Partnerschaft, im Freundeskreis und im alltäglichen Leben. Sie ist ein vollständiges linguistisches System wie die Lautsprache auch. Das Erlernen der Sprache führt über das Entdecken und Verstehen der Gehörlosenkultur, denn überall hängt Sprache mit Kultur zusammen. Im Kurs werden Sie Schritt für Schritt an die Gebärdensprache herangeführt. Die Kursleiterin ist gehörlos.
max. 10 Teilnehmende

Gebärdensprache I

für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Christel Moser
426100 € 95,00
Mo, 13.04.15 - 29.06.15
17:30 - 19:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 303

Gebärdensprache II

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Christel Moser
426120 € 95,00
Mo, 13.04.15 - 29.06.15
19:15 - 20:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Seminarraum 303



Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Das IDS Offenburg ist Ihr kompetenter Partner für Deutschkurse aller Stufen.

Wir bieten laufend an:

- Intensivkurse A1 bis C1
- Abendkurse A1 bis C1
- Integrationskurse
- Prüfungsvorbereitende Kurse für A1, B1, B2 und C1
- TestDaF-Training
- Sommerkurse
- Firmenkurse
- Kostenlose Einstufungsberatung
- Prüfungen A1 bis C1

Integrationskurse

Die Integrationskurse umfassen 660 oder 960 Unterrichtsstunden. Sie enden mit einer Prüfung in Deutsch (Deutsch-Test für Zuwanderer) und Politik (Leben in Deutschland). Personen mit Berechtigungsschein für einen Integrationskurs bezahlen 1,20 € pro Unterrichtsstunde, da die Kurse vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bezuschusst werden. Unter bestimmten Voraussetzungen sind die Kurse kostenfrei. Bitte sprechen Sie mit uns, wir beraten Sie gerne.

Integrationskurs am Vormittag

Wir beginnen regelmäßig mit einem Integrationskurs für Anfänger. Kurstage sind Montag bis Freitag. Diese Kurse bieten wir in Offenburg, Achern, Kehl, Hausach und Oberkirch an. TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen in Deutsch bieten wir die Möglichkeit des Quereinstiegs in bereits laufende Kurse. Mit allen Interessenten führen wir einen ausführlichen Einstufungstest durch.

Integrationskurs am Abend und am Wochenende

Niveau A1 (Kursabschnitt 1) in Offenburg

Beginn:	02.03.2015
Unterrichtstage:	Montag, Mittwoch, Freitag 18:00 – 21:15 Uhr

Niveau A1 (Kursabschnitt 2) in Kehl

Beginn:	03.02.2015
Unterrichtstage:	Dienstag und Donnerstag, 18:00 - 21:15 Uhr Samstag, 09:00 - 12:15 Uhr

Prüfungen und prüfungsvorbereitende Kurse

Wir bieten regelmäßig Kurse an, die die TeilnehmerInnen auf die Sprachprüfungen B1 (Deutsch-Test für Zuwanderer), B2 und C1 (Mittel- und Oberstufe) vorbereiten.

Deutsch-Test für Zuwanderer

Das neue Einbürgerungsverfahren verlangt, dass BewerberInnen, die den Antrag auf Einbürgerung in Deutschland nach dem 31.3.2007 gestellt haben, Sprachkenntnisse in Deutsch auf der Niveaustufe B1 des Europäischen Referenzrahmens nachweisen müssen. Diese Prüfungen finden regelmäßig bei uns statt, die aktuellen Prüfungstermine Deutsch-Test für Zuwanderer erfahren Sie auf unserer Homepage www.ids-offenburg.de.

Die Prüfungsgebühr beträgt

- für Externe 105 €
- für Teilnehmende der Integrationskurse (BAMF) ist die Prüfung kostenlos.

Einbürgerungstest

Ein weiterer Bestandteil des Einbürgerungsverfahrens ist der Einbürgerungstest, bei dem Fragen zur deutschen Geschichte, Gesellschaft, Kultur und Politik gestellt werden. Wir bieten diesen Test 4-5 Mal im Jahr an. Termine und Anmeldemodalitäten erfahren Sie in unserem Sekretariat oder über unsere Homepage www.ids-offenburg.de.

Das IDS Offenburg ist lizenziertes **TestDaF-Prüfungszentrum**. **Prüfungstermine 2015** unter www.testdaf.de

Beratung für Deutsch- und Integrationskurse

Jeden Dienstagnachmittag findet eine ausführliche Beratung zu unseren Integrations- und Deutschkursen statt. Hier werden Sie über die Kurse informiert, können einen kostenlosen Einstufungstest durchführen und erhalten Hilfe bei der Antragstellung.

Sie können einen Antrag auf die Teilnahme an einem Integrationskurs, einen Antrag auf Kostenbefreiung und einen Antrag auf einen Fahrtkostenzuschuss stellen, sollten Sie Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe beziehen. Bitte bringen Sie Ihren Pass mit Ihrem aktuellen Aufenthaltstitel und falls vorhanden, Ihren Bescheid über Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe mit.

Tag:	jeden Dienstag (außer in den Ferien)
Uhrzeit:	14:00 – 15:30 Uhr
Ort:	Villa Bauer, Wilhelm-Bauer-Str. 16, Offenburg
Gebühr:	kostenlos

Intensivkurse Herbst/Winter 2014/2015

Diese Kurse bieten die Möglichkeit, sich in kurzer Zeit den Lernstoff von mehreren Semestern anzueignen. Wir weisen darauf hin, dass die Teilnahme an diesen Kursen nur dann Erfolg haben kann, wenn die Kurse regelmäßig besucht werden und täglich mindestens eine Stunde zu Hause nachgearbeitet wird. In der Mittelstufe werden 2 bis 3 Stunden Nacharbeit zu Hause erwartet.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Abmeldung muss mindestens eine Woche vor Kursbeginn vorliegen, bei einer späteren Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Unterrichtszeiten

Montag bis Freitag, jeweils 8:30 – 12:00 Uhr

Unterrichtsorte

Institut für deutsche Sprache (IDS), 77652 Offenburg

- **Wilhelm-Bauer-Str. 16**
- **Okenstraße 23 a**
- **Marktplatz 5**

Lehrbücher:

Die Kosten für Lehrbücher sind in der Gebühr enthalten.

Ferientermine und Feiertage

Fastnachtsferien:	16.02. - 17.02.2015
Osterferien:	03.04. - 11.04.2015
Feier- /Brückentage:	01.05. - 02.05. 2015 u. 14.05. - 15.05.2015
Pfingstferien:	25.05. - 06.06.2015

Wichtiger Hinweis

Sollten während eines Kurses Unterrichtstermine ausfallen, werden diese nachgeholt. Dadurch kann sich das im Programm genannte Kursende verschieben.

Kontakt

Villa Bauer

Wilhelm-Bauer-Str. 16, 77652 Offenburg
Tel. 0781 9364 400, Fax 0781 9364 412
anmeldung@ids-offenburg.de, www.ids-offenburg.de

Bürozeiten:

Montag - Donnerstag	08:00 - 13:00 Uhr
Dienstag - Donnerstag	14:00 - 16:00 Uhr
Freitag	10:00 - 13:00 Uhr

Centrum am Markt in Kehl

Schulstr. 60, 77694 Kehl
Tel. 07851 9948377
anmeldung@ids-offenburg.de, www.ids-offenburg.de

Bürozeiten:

Dienstag - Donnerstag	09:00 - 11:00 Uhr

GRUNDSTUFE / Niveau A1 – B1

Deutsch I - A1/1	142404210	12.01.15 – 06.02.15	285,00 €
Deutsch I - A1/1	404200	16.03.15 – 20.04.15	285,00 €
Deutsch I - A1/1	404210	08.06.15 – 03.07.15	285,00 €
Deutsch I - A1/1	404220	10.08.15 – 04.09.15	285,00 €
Deutsch II – A1/2	142404220	09.02.15 – 10.03.15	285,00 €
Deutsch II – A1/2	404230	22.04.15 – 22.05.15	285,00 €
Deutsch II – A1/2	404235	13.07.15 – 07.08.15	285,00 €
Deutsch II – A1/2	404240	14.09.15 – 09.10.15	285,00 €
Deutsch III – A2/1	404250	16.03.15 – 20.04.15	285,00 €
Deutsch III – A2/1	404255	08.06.15 – 03.07.15	285,00 €
Deutsch III – A2/1	404260	17.08.15 – 11.09.15	285,00 €
Deutsch IV – A2/2	142404250	19.01.15 – 13.02.15	285,00 €
Deutsch IV – A2/2	404265	22.04.15 – 22.05.15	285,00 €
Deutsch IV – A2/2	404270	13.07.15 – 07.08.15	285,00 €
Deutsch IV – A2/2	404275	21.09.15 – 16.10.15	285,00 €
Deutsch V – B1/1	142404265	12.01.15 – 06.02.15	285,00 €
Deutsch V – B1/1	142404270	23.02.15 – 20.03.15	285,00 €
Deutsch V – B1/1	404277	08.06.15 – 03.07.15	285,00 €
Deutsch V – B1/1	404280	17.08.15 – 11.09.15	285,00 €
Deutsch VI – B1/2	142404280	09.02.15 – 10.03.15	285,00 €
Deutsch VI – B1/2	404285	23.03.15 – 27.04.15	285,00 €
Deutsch VI – B1/2	404290	13.07.15 – 07.08.15	285,00 €
Deutsch VI – B1/2	404295	21.09.15 – 16.10.15	285,00 €

MITTEL- UND OBERSTUFE / Niveau B2 - C2

Mittelstufe I/Teil 1 – B2/1	142404310	26.01.15 – 10.03.15	398,00 €
Mittelstufe I/Teil 1 – B2/1	404320	16.03.15 – 05.05.15	398,00 €
Mittelstufe I/Teil 1 – B2/1	404330	04.05.15 – 30.06.15	398,00 €
Mittelstufe I/Teil 1 – B2/1	404340	17.08.15 – 25.09.15	398,00 €
Mittelstufe I/Teil 2 – B2/2	404350	16.03.15 – 05.05.15	398,00 €
Mittelstufe I/Teil 2 – B2/2	404360	11.05.15 – 07.07.15	398,00 €
Mittelstufe I/Teil 2 – B2/2	404370	06.07.15 – 14.08.15	398,00 €
Mittelstufe II/Teil 1 – C1/1	404400	18.02.15 – 31.03.14	398,,00 €
Mittelstufe II/Teil 1 – C1/1	404410	11.05.15 – 07.07.15	398,00 €
Mittelstufe II/Teil 1 – C1/1	404420	13.07.15 – 21.08.15	398,00 €
Mittelstufe II/Teil 1 – C1/1	404430	24.08.15 – 02.10.15	398,00 €
Mittelstufe II/Teil 2 – C1/2	142404440	19.01.15 – 03.03.15	398,00 €
Mittelstufe II/Teil 2 – C1/2	404440	13.04.15 – 10.06.15	398,00 €
Mittelstufe II/Teil 2 – C1/2	404450	13.07.15 – 21.08.15	398,00 €
Mittelstufe II/Teil 2 – C1/2	404460	31.08.15 – 09.10.15	398,00 €

Vorbereitung auf den DEUTSCH - TEST FÜR ZUWANDERER B1

An jeweils fünf Samstagen erarbeiten die Kursteilnehmer/innen das Testformat und bereiten sich intensiv auf die Anforderungen der Prüfung vor. Es werden im Kurs verschiedene Testmodelle bearbeitet und die mündliche Prüfungssituation sowie das Verfassen des Briefes trainiert.
Voraussetzung: Deutschkenntnisse auf der Stufe A2 - Abschluss mit sehr gutem Erfolg oder nach Rücksprache mit der Einstufungsberatung des IDS.

142404164	17.01.15 – 14.02.15	70,00 €	5 Termine
jeweils samstags	09:00 – 12:30 Uhr	Raum 108	
404162	07.03.15 – 18.04.15	70,00 €	5 Termine
jeweils samstags	09:00 – 12:30 Uhr	Raum 108	
404163	09.05.15 – 27.06.15	70,00 €	5 Termine
jeweils samstags	09:00 – 12:30 Uhr	Raum 108	

PRÜFUNGSTRAINING C1

Für alle, die im Januar, März oder Juni 2015 die Prüfung C1 ablegen wollen, bieten wir vor dem Prüfungstermin ein intensives Prüfungstraining in kleinen Gruppen an. Dabei wird gründlich auf die schriftliche und mündliche Prüfung vorbereitet. Der schriftliche Teil umfasst dabei das Leseverstehen, das Hörverstehen und den schriftlichen Ausdruck. Teilnehmer/innen an diesem Training müssen bereits über Kenntnisse auf der Stufe C1 verfügen.

Prüfungstraining C1/Prüfung am 31.01.2015
142 404421 12.01.15 – 21.01.15 180,00 € 5 Termine
Kurstage: Mo, Mi, Fr, jeweils 14:00-17:30 Uhr

Prüfungstraining C1/Prüfung am 21.03.2015
404441 09.03.15 – 18.03.15 180,00 € 5 Termine
Kurstage: Mo, Mi, Fr, jeweils 14:00 - 17:30 Uhr

Prüfungstraining C1/Prüfung am 27.06.15
404442 15.06.15 – 24.06.15 180,00 € 5 Termine
Kurstage: Mo, Mi, Fr, jeweils 14:00 - 17:30 Uhr

TestDaf-Training/Prüfung am 09.06.2015
404462 11.05.15 – 22.05.15 180,00 € 5 Termine
Kurstage: Mo, Mi, Fr, jeweils 14:00 - 17:30 Uhr

Altenpflegehilfe plus Deutsch

Im Oktober 2015 startet ein neuer Ausbildungslehrgang zum/zur
„Staatlich anerkannten Altenpflegehelfer/in plus Deutsch"
22 Monate, halbtags in Offenburg und Hausach
kostenlos für Bezieher/innen von Arbeitslosengeld II
Weitere Informationen unter Tel: 0781-9364-400.
Die Ausbildung findet in Zusammenarbeit mit der Paritätischen Berufsfachschule für Sozial- und Pflegeberufe in Hausach und der Kommunalen Arbeitsförderung des Ortenaukreises statt.

Abendkurse

Informations- und Beratungsabend „Deutsch als Fremdsprache"

Regina Nagel / Wolfgang Eberhardt
Mi, 04.02.15, 18:00 Uhr **Raum 103**
An diesem Abend geben wir Ausländerinnen und Ausländern einen genauen Überblick über unser Angebot „Deutsch als Fremdsprache", damit sie den Kurs finden, der ihren Vorkenntnissen und Erwartungen am besten entspricht. Außerdem informieren wir über Integrationskurse und den Deutsch-Test für Zuwanderer. Mit dieser Sprachprüfung müssen Bewerber/innen, die den Antrag auf Einbürgerung gestellt haben, ihre deutschen Sprachkenntnisse nachweisen.
Bitte bringen Sie Schreibzeug mit. Die Beratung ist kostenlos.

Grundstufe A1 - B1
zweimal wöchentlich

Deutsch als Fremdsprache I

Niveau A1/1

404100 € 162,00
Mo/Do, 23.02.15 - 29.06.15
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum 201
Pluspunkt neu A1, ab L. 1

Deutsch als Fremdsprache I

Niveau A1/1

404105 € 162,00
Di/Do, 09.06.15 - 13.08.15
18:00 - 20:15 Uhr, 20 Termine
Villa Bauer, Raum 206
Pluspunkt neu A1, ab L. 1

Deutsch als Fremdsprache II

Niveau A1/2

404110 € 162,00
Mo/Do, 09.02.15 - 18.06.15
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum 108
Pluspunkt neu A1, ab L. 6

Deutsch als Fremdsprache III

Niveau A2/1

404120 € 162,00
Mo/Do, 09.02.15 - 18.06.15
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum 205
Pluspunkt neu A2, ab L. 1

Deutsch als Fremdsprache IV

Niveau A2/2
Regina Beller / Cornelia Jockerst

404130 € 162,00
Mo/Mi, 09.02.15 - 15.06.15
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum 103
Pluspunkt neu A2, ab Lektion 6

Deutsch als Fremdsprache V

Niveau B1/1

404140 € 162,00
Di/Do, 10.02.15 - 18.06.15
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum 203
Pluspunkt neu B1, ab Lektion 1

Deutsch als Fremdsprache VI -

Niveau B1/2
Patricia Velez-Rosewich

404150 € 162,00
Mo/Do, 09.02.15 - 18.06.15
18:00 - 19:30 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum 303
Pluspunkt Deutsch B1, ab L. 6

Auffrischungs- und Wiederholungskurs B1

404160 € 90,00
Di, 24.02.15 - 05.05.15
18:15 - 20:30 Uhr, 10 Termine
Villa Bauer, Raum 205
Mit abwechslungsreichen Übungen, interessanten Texten und vielen Möglichkeiten zum Gespräch werden die wichtigsten Grammatikthemen der Grundstufe bis zum Niveau B1 wiederholt und aufgefrischt. Dabei wird der Wortschatz erweitert und die Sicherheit im mündlichen und schriftlichen Ausdruck gefestigt.

Mittelstufe B1plus - B2

Grammatik, Konversation und Orthographie/Niveau B1 plus

Gerhard Herzog

404170 € 80,00
Do, 26.02.15 - 02.07.15
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termine
Villa Bauer, Raum 103
Anhand ausgewählter Lektionen aus einem Mittelstufenlehrbuch werden Kenntnisse auf dem Niveau B1 plus vertieft und erweitert. Neben dem Fertigkeitentraining (Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben) liegt ein Schwerpunkt auf der Grammatik. Die Teilnehmer/innen sollten Kenntnisse mitbringen, die über dem Niveau B1 liegen.
Aspekte B1 plus, Lehrbuch und Arbeitsbuch 1, ab L. 5, Langenscheidt

Grammatik, Konversation und Orthographie/Niveau B2

Esther Busse

404175 € 80,00
Mi, 25.02.15 - 24.06.15
18:00 - 19:30 Uhr, 15 Termine
Villa Bauer, Raum 201
Anhand ausgewählter Lektionen aus einem Mittelstufenlehrbuch werden Kenntnisse auf dem Niveau B2 vertieft und erweitert. Neben dem Fertigkeitentraining (Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben) liegt ein Schwerpunkt auf der Grammatik. Die Teilnehmer/innen sollten Kenntnisse mitbringen, die über dem Niveau B1 liegen.
Erkundungen B2, Schubert-Verlag

B2-Intensivkurs am Abend zweimal wöchentlich

Niveau B2/1
Esther Busse

404180 € 180,00
Mo/Do, 09.02.15 - 18.06.15
18:00 - 20:15 Uhr, 30 Termine
Villa Bauer, Raum
Der Kurs bietet in intensiver Form einen Einstieg in die Niveaustufe B2. Er richtet sich an Personen, die die B1-Prüfung mit „gut“ oder „sehr gut“ abgeschlossen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.
Lehrbuchinformationen bei Kursbeginn

Phonetiktraining: So klingt Deutsch

Doris Gagnol

404185 € 90,00
Di, 24.02.15 - 05.05.15
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Villa Bauer, Raum 106
Intonation. Rhythmus. Artikulation.
Lernen Sie einfach Deutsch aussprechen, denn eine korrekte Aussprache ist die Voraussetzung für eine gute Kommunikation. Sie machen Übungen zu Hör- und Ausprachefertigkeiten und erwerben Kenntnisse zu wichtigen Ausspracheregeln.

Deutsch für Deutsche

Seit November 2013 führt das IDS Offenburg Grundbildungskurse für Personen mit Deutsch als Erstsprache durch. Im November 2015 startete nun bereits der 4. Lese- und Rechtschreibkurs für Deutsche. Alle derzeit laufenden Grundbildungskurse werden im Rahmen des „Impulsprogramm Alphabetisierung“ vom Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg finanziert. Sie sind für die Teilnehmer kostenlos – Fahrtkosten müssen allerdings selbst übernommen werden.
Die Kurse finden in kleinen Gruppen von max. 8 Teilnehmern statt.

Ich lerne lesen und schreiben

142404710 22.09.2014 – 09.03.2015
2-mal / Woche
Mo: 16:00 – 17:30 Uhr / Mi: 18:00 – 19:30 Uhr
Für Teilnehmende, die nicht oder nur auf Buchstabenebene lesen und schreiben können.
Der Kurs hat bereits im September 2014 begonnen. Ein Quereinstieg ist möglich.

Schreibwerkstatt Deutsch

151404701
09.12.2014 – 21.05.2015, 40 Termine
Di + Do: 18:15 – 19:45 Uhr
Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die einfache Texte lesen und schreiben können, aber Probleme mit dem Textverständnis und der Rechtschreibung haben. Neben dem Ausbau und der Festigung der Grundlagen werden die orthografischen Prinzipien trainiert, die Schriftsprache verbessert und sinnerfassendes Lesen geübt. Die Themen orientieren sich an der Lebenswelt der Teilnehmer.

Interesse? Dann vereinbaren Sie bitte einen Beratungstermin:
Tel.:0781 9364 440 Herr Eberhardt
0781 9364 415 Frau Henk

Paris – Hauptstadt der Mode?

Von Lucie Donadille

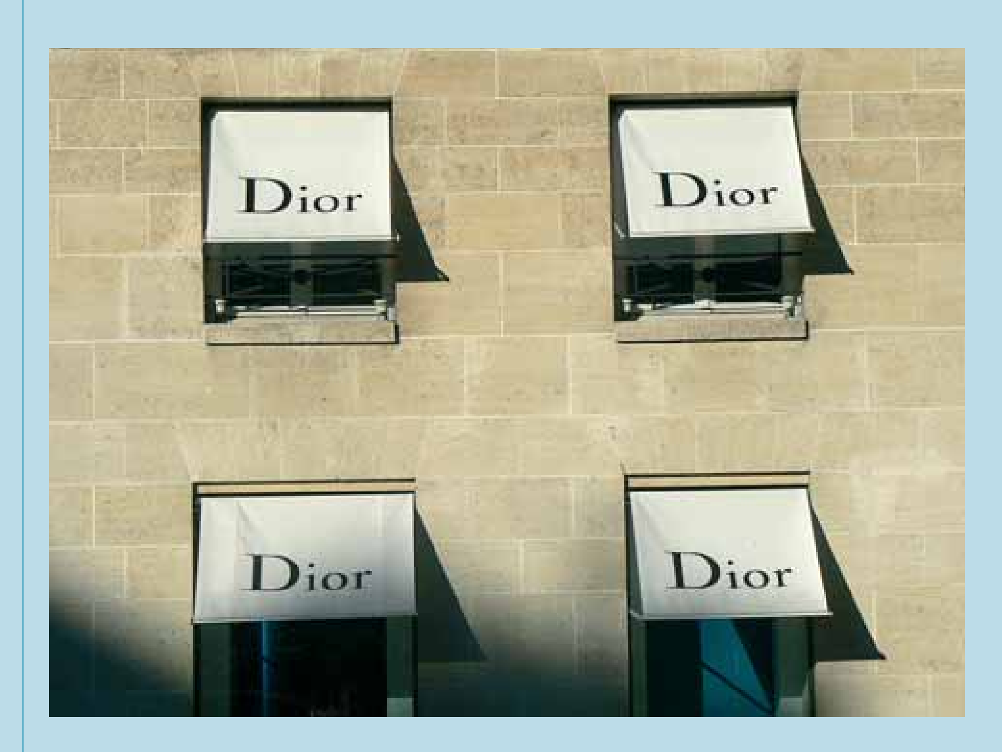
Paris gilt als die Hauptstadt der Mode und beeinflusste durch alte Tradition, Geschichte und namhafte Designer die internationale Modebranche. Den französischen Modeschöpfern wird nachgesagt zukünftige Trends weit im Vorfeld zu erkennen und somit die neuesten Kollektionen mit einzigartigem Stil zu versehen. Neben Paris und weiteren Modestädten wie Mailand, London und New York behaupten sich jedoch vermehrt andere Städte wie Berlin, Kopenhagen und Madrid in der Modeszene. Bleibt Paris weiterhin an der Spitze oder verliert die Stadt ihren Namen als Modehauptstadt?

Frankreich und besonders Paris galt schon früh als Zentrum der Mode. 1857 gründete der Engländer Charles Frederick Worth in Paris das erste große Modehaus der Haute Couture (zu Deutsch: „hohe Schneiderei"). Hier präsentierte er der gehobenen Gesellschaft teure und maßgeschneiderte Einzelstücke und gilt damit als Begründer der Haute Couture. Danach folgten Designer wie beispielsweise Coco Chanel. 1914 baute sie in Paris ihr eigenes Modehaus mit dem Namen Chanel auf und revolutionierte mit der Einführung des „kleinen Schwarzen" den Modemarkt. Der Franzose Yves Saint Laurent gründete 1961 das gleichnamige Modeunternehmen in Paris. Er beeinflusste die französische Haute Couture besonders durch den 1967 vorgestellten Hosenanzug für Frauen, auch bekannt als „Le Smoking".

Ab den späten 1950er Jahren verlor die französische Haute Couture an Bedeutung. Mode-Ikonen anderer Nationen, die nicht aus gehobenen Kreisen stammten, sowie die allgemein wachsende Emanzipationsbewegung, rückten in den Fokus und zeigten, dass modische Kleidung nicht mehr ausschließlich als Luxusgut zu betrachten war. Besonders Frauen aus allen Gesellschaftsschichten hatten das Bedürfnis sich modisch zu kleiden und den aktuellsten Trends folgen.

Daraus entstand neben der Haute Couture die zweite Hauptrichtung der Mode: Prêt-à-porter (zu Deutsch: „bereit zu tragen"). Von den beiden Franzosen Paco Rabanne und Pierre Cardin begründet zeichnet sich diese Mode besonders durch standardisierte Größen und Produktionen im großen Stil aus. Im Zuge dieser Spaltung des Modemarktes haben sich viele Haute Couture Schöpfer angepasst und neben den exklusiven Laufstegmoden längst auch Prêt-à-porter Kollektionen in ihr Sortiment aufgenommen. Dazu gehören neben Chanel und Yves Saint Laurent auch Dior, Louis Vuitton, Hermes, Lanvin, Christian Audigier, Jean Paul Gaultier und Christian Louboutin. Diese französischen Modehäuser zählen zu den größten und einflussreichsten Marken in der internationalen Modebranche.

Zwar zählen mittlerweile Städte wie Kopenhagen als Trendsetter im modern-puristischen Design oder Berlin als Stadt der kreativen Jung-Designer und beeinflussen zunehmend den Markt des Prêt-à-porter – Hauptstadt der feinen und anspruchsvollen Mode bleibt jedoch Paris. Im Gegensatz zu anderen Mode-Städten blickt Paris auf eine hundertjährige Tradition im Fashion Design zurück. Zudem zeigen die zahlreichen und fortwährend erfolgreichen französischen Modeschöpfer, dass Frankreich weiterhin als Mode-Nation bezeichnet werden kann und Paris besonders im Bereich der Damenmode und der Haute Couture weiterhin an der Spitze steht.



Die Werke der Modeschöpfer werden seit 1973 auf der Pariser Fashion Week vorgestellt. Die Pariser Fashion Week sowie die vielfach vertretenen Designer beeinflussen nicht nur die Modeszene sondern auch den allgemeinen Geschmack der Franzosen. Französinnen gelten als Vorbild für feine und stilsichere Eleganz und besonders Pariserinnen werden oftmals mit dem klassischen Chic assoziiert. Zudem gilt Paris als Sinnbild für Glamour und beheimatet neben der Mode auch zahlreiche Kosmetik- und Luxus Unternehmen.

Lucie Donadille ist Eventmanagerin, bilingual aufgewachsen, entwickelte ihr Gespür für Design und Mode durch regelmäßige Events und Aufenthalte in Paris.





Kunst und Gestalten

MALEN / ZEICHNEN

Aquarellieren

Die Aquarellmalerei begeistert durch ihre scheinbar spielerische Leichtigkeit mit der Stimmungen, Licht und Farbe, z.B. einer Blume oder Landschaft, eingefangen und wiedergegeben werden können. Schwerpunkt in der ersten Entwicklungsstufe ist die Einführung in die Maltechnik, später dann die Vertiefung der Maltechnik, figürliches Malen und Landschaften.
Materialkosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt.

Schutterwald

Aquarellieren
für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
Holger Krellmann
205110 € 79,00
Di, 13.01.15 - 24.03.15
19:00 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Schutterwald Mörburgschule, BK-Raum
Bitte mitbringen: Aquarellkasten (Farben nach Absprache), Pinsel Nr.10 u. 24, Aquarellblock, Wassergefäße, Schwämmchen, Bleistift. Nähere Details im Kurs.



„Mit der VHS Card Plus kann ich alle Vorträge und Filmgespräche gratis besuchen – es lohnt sich!“

Thomas Roscher

Zusätzlich zu freiem Eintritt zu zahlreichen Abendveranstaltungen der VHS genießen Kunden mit der VHS Card Plus noch viele weitere Vorteile (siehe Seite 21).



Aquarellieren
Holger Krellmann
205120 € 79,00
Mi, 14.01.15 - 25.03.15
15:00 - 17:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Keramikatelier 208
Bitte mitbringen: Aquarellkasten (Farben nach Absprache), Pinsel Nr. 10 u. 24, Aquarellblock, Wassergefäße, Schwämmchen, Bleistift. Nähere Details im Kurs.

Hohberg

Aquarell für Fortgeschrittene
Dagmar Gießler
205150 € 72,00
Do, 29.01.15 - 23.04.15
17:15 - 18:45 Uhr, 10 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Fachraum Zeichnen
Dieser Kurs will alle ansprechen, die die Faszination des Aquarells erleben möchten, den Fluss der Farben und deren Verläufe.
Bitte mitbringen: Farben, verschiedene Pinsel, Block und Wasserbehälter

Malen

Öl- oder Acrylmalerei
Experimentelles Gestalten
Renate Mattis
205160 € 80,00
Di, 14.04.15 - 19.05.15
19:30 - 21:45 Uhr, 6 Termine
VHS, Kreativraum 207
Gemeinsam ist es am schönsten. Sich mit Gleichgesinnten gegenseitig zu inspirieren, der Kreativität freien Lauf lassen. Spielerisches und gezieltes Einsetzen von Farben und Formen. Gegenständliches, wie freies Improvisieren ist genauso selbstverständlich wie Malen nach einem bestimmten Objekt oder einer Vorlage.
Antworten zu Fragen und Anregungen zu Lösungen werden im persönlichen Gespräch ausgetauscht.
Bitte mitbringen: Eigene Ideen, Fotos, Skizzen, Motive sowie Leinwand, Pinsel, Farben, Papier und Bleistift

Neuried

Meditatives Malen
Andrea Gassmann
205200 € 48,00
Mi, 25.02.15 - 11.03.15
19:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine
Studio Gassmann, Schutterzell
Sie müssen weder kreativ noch künstlerisch begabt sein. Im Meditativen Malen, auch „Malen für die Seele“ genannt, können Sie Ruhe und Entspannung finden, Stress reduzieren.
Ohne Absicht und Vorgebung eines Themas können Sie auf einer Leinwand das zum Ausdruck bringen, was genau in diesem Moment und zu diesem Zeitpunkt nach außen treten möchte. Ein Bild entstehen lassen...ohne anschließende Bewertung.
Wir werden zu Beginn der Stunde in eine Meditation eintauchen. Die daraus entstandenen Gefühle, Formen und Farben können Sie dann in Acrylfarben zu Papier bzw. Leinwand bringen. Wenn Sie noch nie gemalt haben, so ist das kein Problem. Im Anschluss sitzen wir noch einmal gemütlich zusammen und können so bei einer Tasse Tee den Abend ausklingen lassen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und / oder altes Hemd.
Materialkosten 25,00 € für Leinwände (Keilrahmen), Acrylfarbe, Pinsel, Schwämme und Getränke.



Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

KERAMIK

Die Kinder lernen kreativ mit Ton zu arbeiten und altersgemäß in verschiedenen Techniken Gefäße, Figuren und Tiere zu gestalten. Die ausgewiesene Kursgebühr ist die Schülergebühr.

Kleine und größere Köpfe aus Ton

Wir modellieren Menschen- und Tierköpfe aus einer Tonkugel. Anschließend werden die Köpfe engobiert und glasiert. Die Köpfe können als Theaterpuppen genutzt werden. Sie sehen auch lustig aus auf einem Stab im Garten oder als Zaunhocker.
Für eigene Ideen der Kinder, z.B. für die Osterzeit, bleibt noch genug Zeit.



Kleine und größere Köpfe aus Ton

für Kinder ab 6 Jahren
Ursula Reich
206126 € 31,00
Mi, 04.02.15 - 11.03.15
15:00 - 16:30 Uhr, 5 Termine
Bildungshaus Zunsweier, Keramikraum im Keller, Eingang über Kindertagesstätte, (ehemals Grundschule)

Kleine und größere Köpfe aus Ton

für Kinder ab 6 Jahren
Ursula Reich
206127 € 31,00
Mi, 15.04.15 - 13.05.15
15:00 - 16:30 Uhr, 5 Termine
Bildungshaus Zunsweier, Keramikraum im Keller, Eingang über Kindertagesstätte, (ehemals Grundschule)

Pimp up your room

Keramikkurs für Jugendliche ab 13 Jahren
Simone Kofler
206128 € 32,00
Sa, 18.04.15 - 02.05.15
11:00 - 13:30 Uhr, 3 Termine
VHS, Keramikatelier 208
Du möchtest dein Zimmer verschönern und suchst nach passender Deko? Dann töpfere deine eigenen Gegenstände wie Vasen, Schalen, Türschilder, Blumentöpfe oder andere diverse Gegenstände. In drei Terminen erlernt ihr einfache Techniken im Umgang mit dem vielseitigen Material Ton. Eure individuellen Stücke werdet ihr am letzten Tag farbenfroh glasieren und finden dann einen schönen Platz in eurem Zimmer.

Keramik für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

In den Kursen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene steht für die AnfängerInnen das Erlernen einfacher Arbeitstechniken für die Aufbaukeramik im Vordergrund. Die TeilnehmerInnen gestalten nach eigenen Ideen und nach Vorgaben. Bei den Fortgeschrittenen geht es, je nach Kenntnisstand, mehr um die Entfaltung der eigenen Kreativität. Je nach Kurs gibt es unterschiedliche Schwerpunkte: Aufbaukeramik in verschiedenen Techniken; Gefäße, Reliefs, Figuren, Masken und andere Objekte werden geformt, engobiert und glasiert. In den Kursen für Fortgeschrittene werden mehrjährige Vorkenntnisse erwartet, um mit verschiedenen Materialien, Techniken und Glasuren künstlerisch gestalten und experimentieren zu können.
Für alle Kurse gilt: Material- und Energiekosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

Schutterwald

Ton und Glas

Simone Mennle
142/206208 € 25,00
Fr, 16.01.15, 19:00 - 21:30 Uhr
Fr, 30.01.15, 19:00 - 21:00 Uhr
2 Termine
Farbreich Schutterwald
An diesem Abend können Sie die reizvolle Kombination von Ton und Glas kennenlernen. Sie fertigen Stelenteile oder Gartenstecker mit Rand und belegen diese mit farbigen Glasmosaiksteinen. Das Glas schmilzt beim Brand und es entsteht eine schimmernde Oberfläche. Für alle, die einmal etwas Neues mit Ton ausprobieren möchten.
Bitte mitbringen: Material- und Brennkosten ca. 25,00 €

Schutterwald

Blickfang aus Ton für den Garten

Simone Mennle
206208 € 31,00
Sa, 25.04.15, 13:00 - 17:00 Uhr
Sa, 09.05.15, 13:00 - 15:00 Uhr
2 Termine
Farbreich Schutterwald
In diesem Kurs entstehen Gartensteckerobjekte, die ein wirklicher Hingucker in Ihrem Garten werden: Fahnen mit einem Willkommensgruß oder Ihrer Hausnummer, riesige Hagebutten oder farbenfrohe Stelen. Am zweiten Termin bringen wir mit Hilfe von Oxiden und Glasuren Farben ins Spiel, die ihre wahre Schönheit erst nach dem Glasurbrand entfalten
Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 30,- €

Neuried

Federvieh aus Ton

Bärbel Freitag-Henninger
206210 € 21,00
Do, 26.03.15, 18:00 - 22:00 Uhr
Keramikhof Ichenheim
Sie können entweder Huhn oder Hahn aber auch gerne eine Gans aus Ton modellieren.
Bitte mitbringen: Material- und Brennkosten ca. 25,00 €



Neuried

Stier aus Ton

Bärbel Freitag-Henninger
206212 € 21,00
Mi, 17.06.15, 18:00 - 22:00 Uhr
Keramikhof Ichenheim
Mit Ton aufgebaut, schwarz glasiert und mit goldenem Horn, wird Ihr Stier stolz wie ein Spanier in Ihrem Zuhause einen Platz finden.
Bitte mitbringen: Material- und Brennkosten ca. 25,00 €

Hohberg

Töpfern für Kinder und Eltern

Dorothe Koch
206245 € 37,00
Sa, 14.03.15, 14:00 - 16:00 Uhr
Sa, 09.05.15, 16:30 - 18:00 Uhr
2 Termine
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Werkraum
Kinder und Eltern gestalten Dekoobjekte für Haus und Garten. Vielleicht bunt glasiert oder aber auch in Terracotta. Viel Spaß beim gemeinsamen Arbeiten - Ton lädt zum kreativen Gestalten ein.
Gebühr ist für ein Eltern-Kind-Paar.

Hohberg

Keramik für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Dorothe Koch

206250 € 42,00

Sa, 18.04.15, 14:00 - 18:00 Uhr

Sa, 09.05.15, 14:00 - 16:30 Uhr

2 Termine

Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Werkraum

Vieles für den Garten oder die Wohnung kann in diesem Kurs getöpfert werden. Stelen, Kugeln, Schalen, Tiere und Gebrauchskeramik. Eigene Ideen können umgesetzt werden. Für Unentschlossene liegen Bildvorschläge zum Nacharbeiten aus. Grundkenntnisse für AnfängerInnen werden vermittelt und mit Anleitung und Unterstützung kann fast alles getöpfert werden.



Keramik für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Ursula Reich

206254 € 49,00

Do, 26.02.15 - 19.03.15

18:30 - 21:00 Uhr, 4 Termine

Bildungshaus Zunsweier, Keramikraum im Keller, Eingang über Kindertagesstätte, (ehemals Grundschule)

Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.)

Keramik für Fortgeschrittene

Ewald Augspurger

206256 € 101,00

Do, 29.01.15 - 07.05.15

19:30 - 21:45 Uhr, 12 Termine

Eichendorffschule, Keramikraum

Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.)

Keramik - Atelier

Lernen Sie von einer ausgebildeten Keramikerin grundlegende handwerkliche Fähigkeiten mit dem Werkstoff Ton kennen.
AnfängerInnen werden verschiedene Grundtechniken, wie das Modellieren mit Platten oder Wülsten, sowie das Einformen und das Aushöhlen erlernen. Unter Anleitung lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten nach eigenen Ideen.
Fortgeschrittene können, je nach Kenntnisstand, tiefer in die Materie eintauchen und sich ganz auf ihre künstlerische Entfaltung konzentrieren.
Die Oberflächengestaltung mittels verschiedener Glasuren und Oxiden ist ein weiterer Bestandteil des Kurses.
Es besteht die Möglichkeit, die Grundkenntnisse der Scheibentöpferei zu erlernen - eine elektrische Töpferscheibe steht vor Ort.
Material- und Energiekosten werden nach Verbrauch nach Kursende abgebucht.

Keramik - Atelier

Ton - Glasuren - Töpferscheibe

Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Simone Kofler

142/206294 € 134,00

Di, 27.01.15 - 21.04.15

18:30 - 21:30 Uhr, 10 Termine

VHS, Keramikatelier 208

Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.)

Keramik - Atelier

Ton - Glasuren - Töpferscheibe

Kurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Simone Kofler

206296 € 134,00

Di, 28.04.15 - 14.07.15

18:30 - 21:30 Uhr, 10 Termine

VHS, Keramikatelier 208

Bitte mitbringen: Schutzkleidung und eigenes Arbeitsgerät (Modellierhölzer, Schlingen, Drähte etc.)

Liebe Leserinnen und Leser,

als ich das neue Programm unserer Außenstelle durchblätterte, war ich beeindruckt von den vielen Angeboten, die sich mit dem Semesterschwerpunkt Frankreich befassen: Es gibt einen Vortrag über die ganz besondere Liaison zwischen Straßburg und dem Fessenbacher Maler Lothar von Seebach, es wird eine Exkursion in die Elsass-Metropole angeboten – und unsere Märchenerzählerin Elisabeth Ehret hat sich ganz auf fabelhafte Erzählungen aus unserem Nachbarland konzentriert. Natürlich darf die französische Küche ebenso wenig fehlen wie der Sprachkurs Französisch.

Da hat Außenstellenleiterin Claudia Seitz noch einmal ganze Arbeit geleistet, ehe sie nach fast 15 Jahren ihre Tätigkeit in der Volkshochschule beendet. Auch wenn ihre Nachfolge zu Redaktionsschluss des vorliegenden Semesterhefts noch nicht namentlich feststand: In der Außenstelle Hohberg wird es in bewährter Weise weitergehen.

Ich möchte die Gelegenheit nutzen und mich an dieser Stelle sehr herzlich bei Claudia Seitz für ihre eindrucksvolle Arbeit bedanken. Mit sehr viel Herzblut, Ideenreichtum und persönlichem Einsatz hat sie die Außenstelle in Schwung gebracht, so dass viele Kurse inzwischen Selbstläufer sind.

Den guten Ruf, den die Außenstelle genießt, haben wir neben den erfahrenen Kursleitenden vor allem Claudia Seitz zu verdanken.

Ein herzliches Vergelt's Gott, liebe Frau Seitz!



Klaus Jehle

Bürgermeister Hohberg

MUSIK

Spüre den Rhythmus

Trommeln und singen mit Leib und Seele
Annette Lorenz-Kalomba
208130 € 67,00
Do, 12.03.15 - 18.06.15
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal

Der Klang der Trommel zieht immer mehr Menschen in ihren Bann! Kein starres Gefüge, vielmehr ein vibrierender, musikalischer Kosmos der beim direkten Erleben richtig spürbar wird. Er trägt die Kraft, die Magie, den Rhythmus, die Leidenschaft und strahlt Lebensfreude aus. Insbesondere die Trommel öffnet die Sinne und regt Fantasie und Kreativität an. Klang und Rhythmus unterstützen den spontanen Ausdruck und harmonisieren die Energien in unserem Körper.
Dieser Kurs gibt Interessierten die Möglichkeit, mit der Trommel vertraut zu werden und die Hände für die verschiedenen Schlagtechniken zu sensibilisieren. So können durch die erzeugten Klänge im Loslassen und im Zuhören die treibenden Kräfte des Rhythmus erfahren werden.
Instrumente können gestellt werden (Leihgebühr pro Tag: € 2,00)

All about Hip-Hop

Workshop für Jugendliche und junge Erwachsene
Claudio Esposito
208150 € 40,00
Sa, 13./20.06./04.07.15, 11:00 - 13:00 Uhr
Sa, 27.06.15, 11:00 - 14:00 Uhr
4 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung

Erfahre mehr über die Subkultur Hip-Hop, die von Amerika aus in den frühen 80ern den Globus eroberte. Was einst in den Armenvierteln der Bronx entstand, hat sich heute zu einer weltweit verbreiteten Musikindustrie entwickelt.
In einem vierteiligen Workshop aus Theorie und Praxis bieten wir euch einen Einblick in die vier Grund-Elemente der Hip-Hop Kultur:

- Break Dance (Tanz und Akrobatik)
- Rap (Texte entwerfen und Rhythmischer-Sprechgesang)
- Graffiti (Kunst aus der Dose)
- DJ (Musik mixen mit Plattenspielern und Vinyl)

Hip-Hop ist Kunst in Wort, Farbe, Bewegung und Ton, Hip-Hop bewegt, berichtet, motiviert und lebt. In diesem Workshop geht es nicht nur darum die positiven Seiten dieser kulturellen Bewegung zu vermitteln, sondern auch aktiv und kreativ etwas Eigenes zu kreieren.
Claudio Esposito ist Produzent, Musiker und Break-Dancer.

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre

AnfängerInnen erlernen mit einfachen Akkorden bzw. Schlag- und Zupftechniken das Begleiten von Kinderliedern, Volksliedern, Oldies usw. (Kurs I), Fortgeschrittene lernen mit einfachen Akkorden bzw. Schlag- und Zupftechniken das Begleiten von Kinderliedern, Volksliedern, Oldies usw. (Kurs II - Teilnehmen können GitarrenspielerInnen mit leichten Kenntnissen im Akkordspiel). Kurs III - Teilnehmen können GitarrenspielerInnen mit guten Kenntnissen im Akkordspiel. Kurs IV - Teilnehmen können Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen im Akkordspiel.
Vorbesprechung am Mi, 25.02.2015, 18:30 Uhr, in Offenburg im Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1 (im Gebäude der Mensa, 1. Stock). Da beim Vorbesprechungstermin je nach Gruppenzusammensetzung Zeitänderungen möglich sind, sollten alle Angemeldeten und Interessierte anwesend sein.

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs I

für AnfängerInnen mit ersten Grundkenntnissen und WiedereinsteigerInnen
Andrea Frey
208105 € 86,00
Mi, 04.03.15 - 08.07.15
15:45 - 16:45 Uhr, 15 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs II

für Teilnehmende mit guten Kenntnissen im Akkordspiel
Andrea Frey
208110 € 86,00
Mi, 04.03.15 - 08.07.15
16:45 - 17:45 Uhr, 15 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs III

für Teilnehmende mit guten Kenntnissen im Akkordspiel
Andrea Frey
208115 € 86,00
Mi, 04.03.15 - 08.07.15
17:45 - 18:45 Uhr, 15 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs IV

für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen im Akkordspiel
Andrea Frey
208120 € 86,00
Mi, 04.03.15 - 08.07.15
19:00 - 20:00 Uhr, 15 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock

Spaß am Liedbegleiten mit der Gitarre - Kurs V

für AnfängerInnen mit Grundkenntnissen und WiedereinsteigerInnen
Andrea Frey
208125 € 86,00
Mi, 04.03.15 - 08.07.15
20:00 - 21:00 Uhr, 15 Termine
Schulzentrum Nordwest, Musikraum 1, im Gebäude der Mensa, 1. Stock





TANZEN

In allen folgenden Tanzkursen werden Flexibilität, Kraft, Koordination und Technik kombiniert. Kinder, Jugendliche sowie Erwachsene profitieren gleichermaßen von den Übungen, die mit viel Freude durchgeführt werden.

Kinder und Jugendliche

Tanzen - so leicht wie eine Feder

für Vorschulkinder ab 4 Jahren
Annika Heilmann



209010 € 30,00
Sa, 21.02.15 - 09.05.15
09:45 - 10:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Auf kindgerechte Weise lernen die Kinder phantasievolle Tänze eigenständig zu tanzen. Die natürliche Bewegungsfreude der Kinder wird aufgegriffen, um grundlegende Elemente des Tanzes zu erarbeiten und das Bewegungsrepertoire zu erweitern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und Getränk

Tanzen - so leicht wie eine Ballerina

für Kinder zwischen 6-8 Jahren
Annika Heilmann
209012 € 21,00
Sa, 27.06.15 - 25.07.15
09:45 - 10:45 Uhr, 5 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Spielerisch und in entspannter Lernatmosphäre erproben die Kinder erste Technikelemente des zeitgenössischen Balletts. Klar angeleitete Bewegungsaufgaben sowie eine überschaubare Tanzkombination führen die Kinder mit Anmut und Leichtigkeit in ein lebendiges Tanzen.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und Getränk

Hip-Hop

für Jugendliche ab 13 Jahren
Nele Ernst
209020 € 65,00
Sa, 21.03.15 - 20.06.15
10:15 - 11:45 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Du interessierst dich für Hip-Hop, einer der angesagtesten Tanzstile momentan? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Er gibt dir die Möglichkeit erste Moves des Hip-Hop kennenzulernen. Sobald du das Feeling der Musik spürst, beginnen wir mit abwechslungsreichen Choreografien.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk

Move & dance!

für Jugendliche von 13-17 Jahren
Claudio Esposito
209022 € 28,00
Sa, 18.04.15 - 23.05.15
12:00 - 13:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Ihr habt Spaß und Freude an Musik, Tanz und Improvisation? Ihr lasst euch von der Musik inspirieren und schafft mit Anleitung eines Rappers eine Choreografie, immer in eurem eigenen Stil. Elemente des Breakdance und des Hip-Hops sind ebenfalls Bestandteil des Tanzkurses.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk



Jazzdance

Der Jazzdancekurs kombiniert Flexibilität, Kraft, Koordination und Technik. Der Unterricht wärmt mit schönen Jazztanzübungen auf. Es folgen fetzige Diagonalen durch den Raum und eine mitreisende Choreografie auf angesagte Musik. Hier können Elemente aus Hip-Hop, Lyrical Jazz ebenso einfließen wie Funky Jazz oder Musical Dance.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränk

Jazzdance

ab 13 Jahren
Team der VHS
142/209016 € 43,00
Fr, 23.01.15 - 20.03.15
16:30 - 17:45 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung

Jazzdance



ab 13 Jahren
Team der VHS
209056 € 32,00
Fr, 12.06.15 - 17.07.15
17:00 - 18:10 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung

Tanzen für alle

Gymnasik und Tanz

Gymnastik und Tanz ist ein konditionell koordinatives Grundlagentraining, bei dem Formen der Gymnastik und tänzerisches Training erlernt werden. Koordinationsschulung und Bewegungsgestaltungen mit / ohne Handgeräte runden die Stunde ab. Haltung und Kräftigung werden geschult, um den ganzen Körper beweglich zu erhalten. Angesprochen sind Frauen und Männer gleichermaßen, die jung geblieben sind und mehr für ihre Gesundheit tun möchten.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch

Gymnastik & Tanz

Gerda Bohnert



142/209108 € 36,00
Mo, 19.01.15 - Mo, 16.03.15
09:00 - 10:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung

Fit mit Gymnastik & Tanz

Gerda Bohnert
209158 € 25,00
Mo, 29.06.15 - 27.07.15
09:00 - 10:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung

Flamencotanz

Flamenco ist ein dynamischer, temperamentvoller, stolzer und sehr vielseitiger Tanz im Zusammenspiel mit Musik. Erlernt wird, wie man sich mit den Füßen rhythmisch und dem Körper und den Armen tänzerisch ausdrücken kann. Am Fuß und am Arm wird Körpertechnik bearbeitet und eine schwungvolle Choreografie erlernt.
Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer, eine paarweise Anmeldung ist jedoch nicht nötig, da es sich beim Flamenco um einen Solotanz handelt.

Flamencotanz
für AnfängerInnen
Barbara Cramer
142/209114 € 37,00
Mo, 19.01.15 - 16.03.15
21:00 - 22:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Schuhe mit festem, stabilem Absatz und gutem Sitz am Fuß (keine Sandalen oder Stilettos), bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung

Flamencotanz
für AnfängerInnen
Barbara Cramer
209112 € 37,00
Mo, 27.04.15 - 29.06.15
21:00 - 22:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Schuhe mit festem, stabilem Absatz und gutem Sitz am Fuß (keine Sandalen oder Stilettos), bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung

Flamencotanz
für Fortgeschrittene
Barbara Cramer
142/209118 € 47,00
Mo, 19.01.15 - 16.03.15
19:40 - 20:55 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Schuhe mit festem, stabilem Absatz und gutem Sitz am Fuß (keine Sandalen oder Stilettos), bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung

Flamencotanz
für Fortgeschrittene
Barbara Cramer
209116 € 55,00
Mo, 13.04.15 - 29.06.15
19:40 - 20:55 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Schuhe mit festem, stabilem Absatz und gutem Sitz am Fuß (keine Sandalen oder Stilettos), bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung

Tango argentino milonguero

Entdecken Sie den Tango ganz neu! Spüren Sie die Haltung, die Eleganz, den Rhythmus und die Musik des Tango argentino milonguero. Nach einem Aufwärmprogramm erlernen wir bei traditioneller Musik die Tanztechnik des Tangos. Bei diesem sinnlichen Tanz fördern Sie Ihre Beweglichkeit, arbeiten am Gleichgewicht und lernen sich mit Ihrem Partner auf die Schrittfolge zu konzentrieren. Das Ziel des Kurses ist, mit Ihrem Partner und den anderen Paaren zur Musik harmonisch tanzen zu können.

Tango argentino milonguero
Workshop für AnfängerInnen
Gaby Guthmann
142/209126 € 21,00
Sa, 10.01.15, 14:00 - 16:15 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, angenehme Tanzschuhe

Tango argentino milonguero
para personas mayores
Kurs läuft auch während der Ferien
Gaby Guthmann
142/209128 € 77,00
Di, 03.02.15 - Di, 21.04.15
17:00 - 18:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, angenehme Tanzschuhe



Tango argentino milonguero
para debutantes
Kurs läuft auch während der Ferien
Gaby Guthmann
142/209130 € 77,00
Di, 03.02.15 - Di, 21.04.15
18:45 - 20:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, angenehme Tanzschuhe

Tango argentino milonguero
para debutantes
Gaby Guthmann
209150 € 64,00
Di, 12.05.15 - 21.07.15
18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, angenehme Tanzschuhe

Tango argentino milonguero
para debutantes
Gaby Guthmann
209152 € 64,00
Di, 12.05.15 - 21.07.15
20:15 - 21:45 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, angenehme Tanzschuhe

Salsa Cubana für EinsteigerInnen
Crashkurs
Hilmar Hess
209202 € 39,00
Sa, 25.04.15, 13:00 - 19:00 Uhr
VHS, Raum 102 - Saal
Salsa ist der Renner - zu recht, denn Salsa macht einen riesigen Spaß und man lernt viele nette Menschen kennen. Der Rhythmus ist fetzig, die Melodien gehen unter die Haut. In diesem Kurs lernen Sie Salsa tanzen - ganz natürlich und mit viel Spaß. Inhalte: Grundschritte, Figuren und Drehungen, Rhythmus, Körpergefühl.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, angenehme Tanzschuhe

New Dance & Modern Dance
für EinsteigerInnen
Annika Heilmann
209230 € 61,00
Sa, 21.02.15 - 09.05.15
11:00 - 12:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Beginnend mit einem ausgiebigen Warm up bereiten wir unseren Körper auf intensives Tanzen vor, um dynamische und überschaubare Choreografien mit Elementen aus dem New Dance und Modern Dance zu tanzen. Wir nutzen den natürlichen Bewegungsfluss, der uns mit Leichtigkeit zwischen Boden und Stand wechseln lässt. Tanztechniktraining, Wahrnehmungsschulung und zielgerichtete Körperarbeit führen EinsteigerInnen wie Bewegungserfahrene zu einem genussvollen Tanzerleben.
Bitte mitbingen: rutschfeste Socken

WERKEN

Weidenobjekte

Wir winden und weben mit Weide florale Körper wie Kugeln, Kränze, Füllhörner oder eigene Kreationen, die Sie sowohl drinnen als auch auf der Terrasse oder im Garten als dekorative Elemente einsetzen können. Das Natürliche als auch die Schlichtheit machen das Besondere dieser Arbeiten aus. Zwischendurch nehmen wir uns Zeit für eine kleine kreative Pause, denken Sie also an eine kleine Stärkung für zwischendurch.

Weidenobjekte
Johanna Harter
142/212232 € 35,00
Do, 29.01.15, 14:00 - 19:00 Uhr
VHS, Kreativraum 207
Bitte mitbringen: Taugliche Rebschere und falls vorhanden Seitenschneider.
Materialkosten nach Verbrauch ca. 18,00 €.

Neuried

Weidenobjekte
Johanna Harter
212110 € 35,00
Sa, 21.02.15, 10:00 - 15:00 Uhr
Neuried-Altenheim, Werkstatt-Atelier „NaturGestalten“
Bitte mitbringen: Taugliche Rebschere und falls vorhanden Seitenschneider.
Materialkosten nach Verbrauch ca. 18,00 €.

Schutterwald

Schmuckpapiere & Co.
Veronika Wagner
212120 € 42,00
Fr, 06.03.15, 18:30 - 21:00 Uhr
Sa, 07.03.15, 09:00 - 14:00 Uhr
2 Termine
Schutterwald Mörburgschule, Technikraum
Im Vordergrund bei der Herstellung von Schmuckpapieren steht das experimentelle Erleben, den eigenen Farb- und Formvorstellungen Gestalt geben. Wir lernen alte und neue Techniken kennen. Z.B. Spachtel-/Tuschetechnik oder Papiere nach Rolf Steffen.
Bitte mitbringen: alte Zeitungen, Handtuch, Schere, Bleistift, Lineal, Schwamm, Lappen.
Materialkosten ca. 12,00 €.

Neuried

Kränze aus Naturmaterialien
Beate Schulz
212130 € 19,00
Mi, 24.06.15, 14:00 - 18:00 Uhr
Dundenheim, Garten Hebelstr. 20

Mit Lavendel, Rosen, Frauenmantel und frischen Gräsern wird aus diesen Sommerblühern direkt im sommerlichen Garten ein Kranz, ein Herz oder eine Girlande gebunden. Ein kreativer Sommertag mit Kaffeepause und vielen floristischen Ideen erwartet Sie. Eigener Lavendel kann mitgebracht werden.
Bitte mitbringen: Rebschere, Materialkosten nach Verbrauch ca. 10 €

Handwerken

Kleinmöbel im „Shabbylook“

„Shabbylook“ heißt, schäbig aber dennoch schick, mit Kratzern, Altersspuren und abgenutzten Ecken und Kanten. Auf diese Art können Sie Kleinmöbel und Dekogegenstände gestalten. Bringen Sie mit, was Sie schon lange herrichten wollten, z.B. Nachttische, Stühle, kleine Tischchen, Tabletts, Kerzenständer etc. Durch verschiedene Techniken wie Reißlack-, Schleif-, Beiz-, Polier- und Farbauftragstechniken werden die Gegenstände auf den Shabbylook getrimmt.

Kleinmöbel im „Shabbylook“
Harry Reichmann
212220 € 56,00
Mi, 11.03.15 - 25.03.15
18:30 - 21:30 Uhr, 3 Termine
Eichendorffschule Werkraum
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Pinsel, Marmeladengläser, Föhn, 2-3 Gegenstände/ Kleinmöbel
Materialkosten nach Verbrauch ca. 18,00 €.

Kleinmöbel im „Shabbylook“
Harry Reichmann
212221 € 56,00
Do, 02.07.15 - 16.07.15
18:30 - 21:30 Uhr, 3 Termine
Eichendorffschule Werkraum
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Pinsel, Marmeladengläser, Föhn, 2-3 Gegenstände/ Kleinmöbel
Materialkosten nach Verbrauch ca. 18,00 €.



Filzen

Hohberg

Filzen für Kinder und Eltern
Ulrike Holzenthaler-Welde
212300 € 28,00
Sa, 07.03.15, 14:00 - 17:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Werkraum
Was man mit Märchenwolle, Seife und Wasser alles machen kann, könnt ihr in diesem Kurs mit einem Elternteil ausprobieren. Gemeinsam einen kreativen Nachmittag verbringen und mit dem Ergebnis sich oder anderen eine Freude bereiten. Dies macht bestimmt nicht nur den Kindern Spaß.
Gebühr ist für ein Eltern-Kind-Paar.
Bitte mitbringen: zwei kleine Handtücher, Schüssel, Seife. Wolle wird von der Kursleiterin mitgebracht.
Materialkosten ca. 10,00 - 12,00 € nach Verbrauch.

Hohberg

Wir filzen Schmuckstücke
für Kinder ab 9 Jahren
Ulrike Holzenthaler-Welde
212310 € 13,00
Sa, 21.03.15, 14:00 - 17:00 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Trakt II, Werkraum
Filzen macht viel Spaß und ist ganz einfach. Wollfasern werden mit Seife, Wasser und Händedruck zu Schnüren, Kugeln, Rollen und Platten geformt. Aus diesen Grundformen entstehen Unikate für Ketten, Armbänder, Haarschmuck, Ringe oder originelle Schmuckdosen.
Bitte mitbringen: zwei kleine Handtücher, Schüssel, Seife. Wolle wird von der Kursleiterin mitgebracht.
Materialkosten ca. 6,00 - 8,00 € nach Verbrauch.

Goldschmieden

In diesen Kursen wird Schmuck aus massivem Silber nach eigenem Design selbst hergestellt (Ringe, Anhänger, Broschen, Ohrschmuck). Zugleich werden Grundkenntnisse der Goldschmiedekunst vermittelt (Hartlöten, Schmieden und Treiben von 935 Sterlingsilber sowie Fassen edler Steine in Cabouchonform). Material wird nach Verbrauch berechnet. Grundkenntnisse im Goldschmieden sind empfehlenswert.

Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design
Herwarth Malzy
142/212544 € 75,00
Sa, 31.01.15 - So, 01.02.15
10:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine
Konrad-Adenauer-Schule, Werkraum
Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Verpflegung. Materialkosten nach Verbrauch.

Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design
Herwarth Malzy
212530 € 75,00
Sa, 28.02.15 - So, 01.03.15
10:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine
Konrad-Adenauer-Schule, Werkraum
Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Verpflegung. Materialkosten nach Verbrauch.

Neuried

Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design
Hannes Waldschütz
212535 € 75,00
Sa, 21.03.15 - So, 22.03.15
10:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Werkraum
Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Verpflegung. Materialkosten nach Verbrauch.



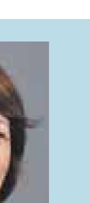
Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design
für Jugendliche ab 13 Jahren
Herwarth Malzy
212537 € 35,00
Mi, 08.04.15, 10:00 - 17:30 Uhr
Eichendorffschule Werkraum
Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Verpflegung. Materialkosten nach Verbrauch.

Neuried

Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design
Herwarth Malzy
212540 € 41,00
Sa, 25.04.15, 10:00 - 17:30 Uhr
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Werkraum
Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Verpflegung. Materialkosten nach Verbrauch.

Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design
Herwarth Malzy
212545 € 75,00
Sa, 20.06.15 - So, 21.06.15
10:00 - 17:30 Uhr, 2 Termine
Konrad-Adenauer-Schule, Werkraum
Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Verpflegung. Materialkosten nach Verbrauch.

Goldschmieden: Schmuck aus Silber nach eigenem Design
Hannes Waldschütz
212560 € 73,00
Sa, 04.07.15 - So, 05.07.15
10:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine
Konrad-Adenauer-Schule, Werkraum
Bitte mitbringen: Schürze oder alte Kleidung, Verpflegung. Materialkosten nach Verbrauch.



Liebe KursbesucherInnen,

Sie kennen ja die Redensart: „In der Ruhe liegt die Kraft.“ In diesem Semester widme ich ein ganzes Kurspaket dieser oft in Vergessenheit geratenen Einstellung. Wie oft fühlen wir uns gestresst oder gar ausgebrannt! Im neuen Programm der Außenstelle Neuried finden sich einige Kurse, mit denen gegengesteuert werden soll. Zum Beispiel beim „Meditativen Malen“, das ich erstmals anbiete. Dafür konnte ich Andrea Gassmann aus Schutterzell als Kursleiterin gewinnen – ich bin sehr gespannt! Beim meditativen Malen geht es nicht um die Umsetzung eines vorgegebenen Themas. Die Teilnehmenden können hingegen das auf der Leinwand ausdrücken, was gerade in ihnen vorgeht. Bewertet wird nichts, stattdessen gibt es zum Abschluss eine entspannende Tasse Tee.

Innere Balance finden, sich um die Seele kümmern, darum geht es auch in den Yogakursen oder bei der „Erholung für den strapazierten Rücken“.

Lassen Sie es sich gutgehen! Ich wünsche Ihnen eine stressfreie Zeit.

Marianne Dörflinger
Außenstellenleiterin Neuried

Handarbeiten

Sockenwolle selber färben mit Ostereierfarben

Ellen Serr

213090 € 49,00
Mi, 04.03.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Mi, 11./18./25.03.15, 19:00 - 21:00 Uhr
4 Termine
VHS, Kreativraum 207

Wir färben mit Ostereierfarben unseren individuell bunten Strang Sockenwolle und stricken anschließend gemeinsam ein Paar Socken. Grundkenntnisse im Stricken von Vorteil, aber nicht unbedingt erforderlich. Die Rohwolle wird ebenso wie die Farbe von der Kursleiterin mitgebracht.

Bitte mitbringen: 10l Eimer, Schürze und Gummihandschuhe, 6 Plastikbehälter á 2l Fassungsvermögen, 6 Schaschlikspieße, Klarsichtfolie, Nadelspiel 2.5 mm.
Materialkosten: ca. 6,00 €

Babydecke stricken

für WiedereinsteigerInnen und AnfängerInnen

Ellen Serr

213095 € 40,00
Mi, 17.06.15, 19:00 - 20:00 Uhr
Mi, 24.06./01./08.07.15, 19:00 - 21:00 Uhr
4 Termine
VHS, Seminarraum 304

Sie erwarten ein Baby? In Ihrer Familie oder Freundeskreis kommt bald ein neuer Erdenbürger zur Welt? Sie würden gerne stricken lernen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Unser erstes Werk wird eine kuschelige Babydecke. In der ersten Stunde besprechen wir, welches Material und welche Menge Sie benötigen.



MODE

Nähen

Nähen für Kinder

Nähen für Kinder - Anfänger

ab 10 Jahren

Vanessa Schaub

214100 € 45,00
Do, 26.02.15 - 19.03.15
17:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Kreativraum 207

Für Kinder, die keine oder geringe Grundkenntnisse im Nähen besitzen, dafür aber großes Interesse am Handarbeiten haben. Die Kinder erlernen unter fachkundiger Anleitung den Umgang mit der Nähmaschine und fertigen ebenso einfache wie dekorative Teile. Kissen mit selbstgestalteten Applikationen oder Taschen aus Baumwollstoff können nach kurzer Zeit bereits selbst genäht werden.

Bitte mitbringen: Stoffe/Stoffreste, Nähgarn, Schere, Stecknadeln - Nähmaschinen werden gestellt.

Nähen für Kinder - Fortgeschrittene

ab 10 Jahren
Kurs findet in den Osterferien statt

Vanessa Schaub

214105 € 45,00
Do, 26.03.15 - 16.04.15
17:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Kreativraum 207

Kuscheltiere sind etwas ganz Besonderes. Noch exklusiver werden sie, wenn sie selbst gemacht sind. Wir nähen Tierchen und andere Kuschelbegleiter sowie Accessoires die in keinem Kleiderschrank fehlen dürfen.
Für Kinder, die bereits Grundkenntnisse im Nähen besitzen.

Bitte mitbringen: Stoffe/Stoffreste, Nähgarn, Schere, Stecknadeln
Nähmaschinen werden gestellt.

Gute Stimmung im Kinderzimmer




Nähen für Kinder ab 10 Jahren

Tanja Pertschy

142/214107 € 45,00
Di, 13.01.15 - 03.02.15
17:00 - 19:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Kreativraum 207

In diesem Kurs werden schöne Dinge fürs Kinderzimmer genäht. Eine Wimpelkette, eine Blütengirlande/Herzgirlande, Aufhänger für Zeitschriften/Utensilo, Lieblingskissen, Pouf (Sitzkissen Durchmesser ca. 40cm) oder eine Hülle für Schreibhefte.
Für Kinder, die bereits gute Grundkenntnisse im Nähen besitzen.

Bitte mitbringen: Stoffe/Stoffreste, Nähgarn, Schere, Stecknadeln - Nähmaschinen werden gestellt.

Nähen für Jugendliche

DIY-Fashion

für Jugendliche ab 13 Jahren

Ulrike Spinner

214230 € 35,00
Sa, 04.07.15, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Kreativraum 207

Du hast deinen Schrank auch mit unnützen Kleidungsstücken voll und ziehst vieles nicht mehr an? Kreative do it yourself Stücke entstehen wie aus einem Kleid ein Rock oder aus einem Pullover ein T-Shirt. Aus Alt machen wir Neu! Bring einfach deine Kleidungsstücke mit und pimp es mit Reißverschluss, Perlen, Spitze etc. auf. Verschiedene Untensilien können bei der Kursleiterin gekauft werden.
siehe Infokasten „Hinweis zu den Nähkursen“

Nähen lernen für Anfängerinnen und Anfänger

Irina Gaab

214200 € 45,00
Fr, 27.02.15 - 06.03.15
18:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Kreativraum 207

Unter fachkundiger Leitung lernen Sie Ihre Nähmaschine kennen und üben die ersten Arbeitsgänge. Im Laufe dieses Kurses entsteht z.B. eine Schürze oder eine Kissenhülle. Die Begriffe wie Fadenlauf, Verstürzen, Saum usw. wird genauso wie das Einstellen der Nähmaschine erklärt. Die Kursleiterin geht Schritt für Schritt mit der Gruppe vor und wird Sie mit dem Nähen und mit der Nähmaschine vertraut machen.

Bitte mitbringen:
für Schürze: ca 1m Baumwollstoff 1,12 oder 1,50 m breit, ca 4-6 m Baumwoll Schrägband, farblich passendes Nähgarn, Nähmaschine, Stecknadeln, Maßband, Schere, Kreide
für Kissenbezug: ca 50 cm Baumwollstoff, Kissenfüllung, farblich passendes Nähgarn, Nähmaschine, Stecknadeln, Maßband, Schere, Kreide

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

In diesen Nähkursen lernen Sie, individuelle und modische Kleidung in rationeller Verarbeitung selbst zu nähen. AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse lernen die wichtigsten Grundbegriffe des Nähens. Sie nähen einfache Teile wie z. B. Rock, Hose, usw.

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Gisela Schächtele
142/214236 € 74,00
Mo, 12.01.15 - 09.02.15
18:45 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, Kreativraum 207

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Gisela Schächtele
214215 € 74,00
Mo, 13.04.15 - 11.05.15
18:30 - 21:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Kreativraum 207
siehe Infokasten „Hinweis zu den Nähkursen“

Kreatives Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Irina Gaab
214220 € 74,00
Fr, 05.06.15 - 10.07.15
18:30 - 21:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Kreativraum 207
siehe Infokasten „Hinweis zu den Nähkursen“

i Allgemeine Hinweise zu den Nähkursen

Die Freude am selbstgeschneiderten hochwertigen Kleidungsstück, das sich wohltuend vom „Stück von der Stange“ unterscheidet, ist kennzeichnend für die Teilnahme an diesen Kursen. Um besonders gute Ergebnisse zu erzielen, arbeiten die TeilnehmerInnen in kleinen Gruppen von 6 bis 8 Personen. Dies bedingt eine höhere Kursgebühr. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, was bei der Auswahl von Schnitt und Stoffen zu beachten ist; das Kopieren eines Schnittes und Zuschneiden; die notwendigen Nähtechniken.
Sie fertigen Kleidungsstücke nach eigener Wahl. Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte zum ersten Termin mitbringen: Stoff und Schnitt, Nähzubehör, Bleistift, Maßband und Nähmaschine.

Farbe und Stil

Make-up und Frisurentipps praktische Anleitung

für Jugendliche 14-18 Jahren
Dodo Enders
214442 € 25,00
Sa, 09.05.15, 10:00 - 14:30 Uhr
VHS, Seminarraum 202
Weniger ist mehr! Nach diesem Motto pflegen und schminken wir uns im Alltag und schaffen es doch, dabei besondere Highlights zu setzen. Aber auch für den ganz besonderen Abend, z.B. Abschlussfeier, werden ausgefallene und wirkungsvolle Schminktipps gezeigt, die leicht selbst angewandt werden können.
Bist du dafür offen, deine Haare einmal ganz anders zu tragen? Es wird gezeigt, wie man einen französischen Zopf flechtet oder einen wirkungsvollen Dutt zaubert.
Bitte mitbringen: falls vorhanden eigene Pinsel, Schminkzeug, Pflegeprodukte



Make up und Frisur für einen großen Anlass

für junge Frauen ab 18 Jahren
Dodo Enders
214444 € 25,00
Sa, 27.06.15, 10:00 - 14:30 Uhr
VHS, Seminarraum 202
Du hast tolle Ideen für dein Outfit an einem besonderen Abend, aber das passende Make-up und die Frisur fehlen noch? In wenigen Stunden wird gezeigt, wie du dich für einen festlichen Anlass schminken kannst.
Du kannst gerne deine Lieblingsgarderobe oder das Kleid zu dem Anlass mitbringen. Für die passende Frisur gibt es wertvolle und trendige Tipps, probier einfach mal etwas ganz Neues aus! Wer will kann ein Vorher-/Nachher-Foto bekommen.
Bitte mitbringen: Falls vorhanden eigene Pinsel, Schminkzeug, Pflegeprodukte.

Farbe und Stil

Möchten Sie wissen, welche Farbnuancen Sie optimal zur Geltung bringen, wie Sie eine beeindruckende persönliche Ausstrahlung bekommen, wie Ihre Individualität besser zur Geltung kommt, welcher Kleidungsstil für Sie stimmig ist? In diesem Kurs bekommen Sie eine ganzheitliche Farbtyp-Bestimmung. Sie lernen Ihren Farbtyp, Ihre Stilrichtung als auch Ihre Farbnuancen kennen und bekommen Tipps für ein farbtypgerechtes Make-up.

Neuried

Farbe und Stil

Mode und Make-up
Kerstin Berg / Sybille Roll
214450 € 32,00
Fr, 27.02.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Realschule Neuried, Ichenheim, Aufenthaltsraum/Foyer

Hohberg

Farbe und Stil

Mode und Make-up
Sybille Roll / Kerstin Berg
214452 € 32,00
Di, 24.03.15, 17:30 - 20:30 Uhr
Werkrealschule Hofweier, Trakt I
Materialkosten: 6,00 €.
Bitte ungeschminkt und im weißen Oberteil teilnehmen.

Farbe und Stil

Mode und Make-up
Kerstin Berg / Sybille Roll
214454 € 32,00
Fr, 24.04.15, 17:00 - 20:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101
Materialkosten: 6,00 €.
Bitte ungeschminkt und im weißen Oberteil teilnehmen



Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

KUNSTSCHULE ERWACHSENE

KunstZeit 2015

Ein Basisstudium der Künste am Vormittag
Im Januar 2015 startet erneut die „Kunst-Zeit" - ein Studium der Künste am Morgen, das vor 8 Jahren erfolgreich ins Leben gerufen wurde. Es ist speziell auf die Personengruppe zugeschnitten, die bevorzugt am Vormittag ein Studium in den Künsten in Anspruch nehmen möchte.

KunstZeit 2015
204255 mtl. 160,00 €
Mo, Di, Mi, 26.01.15 - 10.06.15
09:00 - 12:00 Uhr,
Sa, 13.06./So, 14.06.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
47 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier

Fachklassen

Fachklasse: Zeichnen / Grafik
Diethard Laschke
204130 mtl. 36,50 €
dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Freie Malerei 1
Marianne Hopf
204117 mtl. 57,50 €
montags, 09:30 - 12:30 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Freie Malerei 2
Marianne Hopf
204119 mtl. 57,50 €
mittwochs, 09:00 - 12:00 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Freie Malerei 3
Gianfranco P. Figurelli
204118 mtl. 47,50 €
mittwochs, 19:30 - 21:45 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Fachklasse: Kunst-Werkstatt 1
Veronika Pögel
204146 mtl. 47,50 €
donnerstags, 19:45 - 22:00 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Fachklasse: Kunst-Werkstatt 2
Manfred Schlindwein
204147 mtl. 47,50 €
donnerstags, 19:45 - 22:00 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 3

Fachklasse: Aquarell 1
Ewald Weinald
204134 mtl. 47,50 €
mittwochs, 15:00 - 17:15 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Aquarell 2
Ewald Weinald
204132 mtl. 47,50 €
mittwochs, 18:00 - 20:15 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Fachklasse: Aquarell 3
Hans-Eike Röschmann
204133 mtl. 47,50 €
donnerstags, 9:00 - 11:15 Uhr,, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Fachklasse: Fotografie 1
Karl Heinz Warkentin
204184 mtl. 47,50 €
dienstags, 19:30 - 21:45 Uhr, fortlaufend
Fotoatelier Villa Bauer

Fachklasse: Fotografie 2
N.N.
204185 mtl. 47,50 €
mittwochs, 10:00 - 12:15 Uhr, fortlaufend
Fotoatelier Villa Bauer

Fachklasse: Bewegung - Tanz - Kunst - Körperarbeit
Rica Matthes, Karolin Stächele, Beate Hauswirth-Eggs
204167 mtl. 36,50 €
donnerstags, 20:00 - 21:30 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Bewegungsatelier

Kunst und Gestalten

Fachklasse: Neuer Tanz, Improvisation und Performance
Rica Matthes, Karolin Stächele,
204170 mtl. 36,50 €
dienstags, 19:45 - 21:15 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Bewegungsatelier

Fachklasse: Theater
Katharina Weege,
204168 mtl. 36,50 €
mittwochs, 19:45 - 21:15 Uhr, fortlaufend
Kunstschule Offenburg, Bewegungsatelier

Kunstgespräche

Wege zur zeitgenössischen Kunst
Die Kunstschule bietet einmal monatlich, immer Mittwochabends, ein Forum für den Bereich der Kunstgeschichte an. Durch unterschiedliche thematische Schwerpunkte führen die Kunstgespräche auf besondere Art und Weise in die Geschichte der Kunst ein. Sie öffnen interessierten Laien einen Diskussions- und Gesprächsraum, der durch anschauliches Bildmaterial unterstützt wird.

Cindy Sherman
Dr. Monika Joggerst
204493 € 10,00
Mi, 21.01.2015, 19:30 - 21:30 Uhr
Offenburg Musikschule, Raum 101

Gerhard Richter
Dr. Monika Joggerst
204494 € 10,00
Mi, 25.02.2015, 19:30 - 21:30 Uhr
Offenburg Musikschule, Raum 101

Das Thematische Sonntagsatelier

Nehmen Sie unser neues Sonntagsangebot wahr und tauchen Sie für einen Tag in ein ausgewähltes künstlerisches Lernfeld ein. Lernen Sie dabei auch unsere Atelierräume und KursleiterInnen der Kunstschule Offenburg kennen. Das Material ist in der Kursgebühr enthalten!

Der schnelle und kreisende Strich
Jutta Eisleben
204422 € 44,00
So, 25.01.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule, Atelier 1

Das zweite Gesicht - die Maske
Jutta Eisleben
204423 € 44,00
So, 08.02.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule, Atelier 1

Aktzeichnen
Dieter E. Klumpp
204424 € 44,00
So, 08.03.2015, 10:00 - 16:00 Uhr
Kunstschule, Atelier 1

Der schnelle Strich
Gesehen und festgehalten
Ewald Weinald
204426 € 44,00
So, 10.05.2015 , 10:00 - 16:00 Uhr

Die kolorierte Zeichnung
Diethard Laschke
204427 € 44,00
So, 28.06.2015 , 10:00 - 16:00 Uhr

Kurz und bündig

Hinter dem Kursangebot „Kurz und bündig“ verbirgt sich ein besonderes Angebot für Interessierte, die entweder nur über ein begrenztes Zeitkontingent verfügen, oder sehr kompakte Themeneinheiten suchen, um ihr zeichnerisches und malerisches Repertoire zu ergänzen.
Termine: donnerstags oder dienstags von 18:30 -21:30 Uhr Gebühr je Thema: 44,-- Euro (incl. aller Materialien)

Zeichnen 1
Oberfächen: Watte, Stein und Hundefell
Cristina Ohlmer
204428 € 44,00
Do, 22.01.15 - 29.01.15
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Zeichnen 2
Stühle, Taschen und Kisten
Cristina Ohlmer
204429 € 44,00
Do, 05.02.15 - 26.02.15
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Zeichnen 3
Häuser, Durchblicke und Perspektiven
Cristina Ohlmer
204430 € 44,00
Do, 05.03.15 - 12.03.15
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Zeichnen 4
Tag und Nacht, Licht und Schatten
Cristina Ohlmer
204431 € 44,00
Do, 19.03.15 - 26.03.15
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Zeichnen 5
Porträt, Hände und Füße
Cristina Ohlmer
204432 € 44,00
Do, 16.04.15 - 23.04.15
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Zeichnen 6
Körper und Aktzeichnen
Cristina Ohlmer
204433 € 44,00
Do, 30.04.15 - 07.05.15
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Malerei 1
Fensterblicke
Cristina Ohlmer
204434 € 44,00
Do, 22.05.15 - 11.06.15
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Malerei 2
Stillleben
Cristina Ohlmer
204435 € 44,00
Do, 18.06.15 - 25.06.15
Kunstschule Offenburg, Atelier 4

Konstruktionen und Verbindungen
Cristina Ohlmer
204436 € 44,00
Di, 20.01.15 - 27.01.15
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Größenverhältnisse und ihre Umkehrungen
Cristina Ohlmer
204437 € 44,00
Di, 03.03.15 - 10.03.15
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Zwillinge
immer zwei - immer gleich
Cristina Ohlmer
204438 € 44,00
Di, 21.04.15 - 28.04.15
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Bewegungsabläufe bei Menschen und Tieren
Cristina Ohlmer
204439 € 44,00
Di, 05.05.15 - 12.05.15
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Kurzkurse / Workshop

Malerei- Basiskurs
Einführung in die Ölmalerei
Martin Sander
204413 € 150,00
Mo, 02.03.15 - 18.05.15
19:00 - 21:30 Uhr, 10 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 5

Perspektive, Raum und Architektur
Gudrun Caroline Flach
204414 € 54,00
Mi, 04.03.15 - 25.03.15
19:00 - 21:15 Uhr, 4 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Tuschemalerei- und Zeichnung
Cristina Ohlmer
204411 € 90,00
Mi, 14.01.15 - 11.02.15
18:30 - 21:30 Uhr, 5 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Grundlagen der Aquarellmalerei
Diethard Laschke
204410 € 135,00
Mi, 29.04.15 - 15.07.15
19:30 - 21:45 Uhr, 10 Termine
Kunstschule Offenburg, Atelier 1

Fotografieren

Digitale Spiegelreflexkamera in der Praxis
Karl Heinz Warkentin
204478 € 96,00
Do, 19.03.15 - 23.04.15
19:00 - 22:00 Uhr, 5 Termine
Villa Bauer, Fotoatelier

Fotografie: Portraits leicht gemacht
Karl Heinz Warkentin
204479 € 75,00
Do, 15.01.15 - 12.02.15
19:30 - 22:00 Uhr, 5 Termine
Villa Bauer, Fotoatelier

Grundkurs HDR-Fotografie 2
Andrea Budzinski
204482 € 67,50
Mo, 02.03.15 - 13.04.15
19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
Villa Bauer, Fotoatelier

Bildgestaltung
Andrea Budzinski
204483 € 20,00
Mi, 28.01.15
19:00 - 22:00 Uhr
Villa Bauer, Fotoatelier

Bildgestaltung
Andrea Budzinski
204474 € 20,00
Mo, 04.05.15, 19:00 - 22:00 Uhr
Villa Bauer, Fotoatelier

Mein Kind- Eine Fotostudie 2
Andrea Budzinski
204487 € 81,00
Mo, 13.04.15 - 18.05.15
10:00 - 12:15 Uhr, 6 Termine
Villa Bauer, Fotoatelier

Fotografieren mit der Lochkamera
Andrea Budzinski
204486 € 60,00
Mo, 19.01.15 - 09.02.15
19:00 - 21:30 Uhr, 4 Termine
Villa Bauer, Fotoatelier

Fotografieren bei Nacht - Das Straßburger Lichterfest
Karl Heinz Warkentin
204476 € 25,00
Do, 23.07.15, 19:30 - 24:00 Uhr
Villa Bauer, Fotoatelier

Fotografie mit der Großbildkamera
Mit dem Licht zeichnen
Andrea Budzinski
204484 € 67,50
Mo, 08.06.15 - 06.07.15
19:30 - 21:45 Uhr, 5 Termine
Villa Bauer, Fotoatelier

Closlieu

Malraum für Ausdruck
Malen nach der Methode Arno Stern
Ein Raum: in der Mitte leuchtende Farben, nebeneinander in Schälchen angeordnet, durch unzählige Pinselstriche bunt gesprenkelte Wände, an denen auf großen weißen Blättern gemalt wird. Jeder malt, wie es für ihn passt, ohne Kommentare und Belehrungen, ohne Druck und Vorgaben.

Closlieu 1
Werner Nagel 62,00 €
822433 (inkl. Material)
donnerstags, 15:00-16:30 Uhr
Jeweils 10 Termine oder länger

Closlieu 2
Werner Nagel 62,00 €
822430 (inkl. Material)
freitags, 17:30 -19:00 Uhr
Jeweils 10 Termine oder länger


Information

KUNSTSCHULE Offenburg
Weingartenstr. 34b
77654 Offenburg
Tel: 0781 9364 - 300,
Fax: 0781 9364 - 312
mail@kunstschule-offenburg.de
www.kunstschule-offenburg.de



Kunst und Gestalten

„Toleranz soll für alle gelten!“

Interview mit Dr. Pierrre Weiss, Sportsoziologe

Sport und Integration bilden ein Traumpaar. Was meint ein Experte zu dieser weitverbreiteten Auffassung? Der Straßburger Sport- und Sozialwissenschaftler Pierre Weiss forscht seit 2005 über dieses Thema. Am 8. Mai kommt der Elsässer nach Offenburg, um über Integration und Fußball zu sprechen – und vergleicht die Situation in Deutschland und Frankreich. Während der jüngsten Fußball-Weltmeisterschaft in Brasilien erschien im französischen Nachrichtenmagazin „Nouvel Observateur“ sein Artikel über die ethnokulturelle Vielfalt in der deutschen Nationalmannschaft. Die Volkshochschule hat nachgehakt.

Herr Dr. Weiss, Boateng, Khedira, Klose, Özil, Podolski: Die Liste der Bundeskicker mit Migrationshintergrund ist lang. Sind die Deutschen deshalb Weltmeister geworden?

Weiss: Nein, überhaupt nicht. Die Frage wird aber trotzdem immer wieder in den Medien gestellt. In diesem Zusammenhang wird oft „ethnische Vielfalt“ mit „sportlichem Erfolg“ gleichgesetzt. Ich möchte darauf hinweisen, dass die ethnokulturelle Herkunft der Bundesspieler keinen Einfluss auf die sportlichen Leistungen der Nationalelf hat. 1954, 1974 und 1990 sind ja die Deutschen mit sehr wenigen Fußballern mit Migrationshintergrund Weltmeister geworden! Die Siege lassen sich zum großen Teil durch die Qualität und die Professionalisierung der Fußballausbildung erklären.

Unterscheidet sich die deutsche Mannschaft mit dem hohen Anteil an Spielern mit Migrationshintergrund von anderen Teams? Oder ist das ein internationaler Trend? Frankreich hat's ja 1998 vorgemacht...

Weiss: Derzeit ist das ein internationaler Trend, besonders in den europäischen Einwanderungsgesellschaften wie z.B. Frankreich, Schweiz, England, Österreich, Belgien, Niederlande. Im Vergleich zu Frankreich oder Niederlande ist dennoch die ethnokulturelle Vielfalt in der deutschen Nationalmannschaft ein relativ neues Phänomen. Das strenge deutsche Staatsbürgerschaftsgesetz hat lange den Zugang von Spielern mit Migrationshintergrund zur Nationalelf begrenzt. Seit 2000 hat sich aber die Situation durch die Reform des deutschen Staatsangehörigkeitsrechts geändert. Mesut Özil und Sami Khedira z.B. haben durch das neue Bodenrecht die deutsche Staatsangehörigkeit erwerben können...

Warum scheint im Bereich des Sports Integration besser zu gelingen als in anderen gesellschaftlichen Bereichen?

Weiss: Die Antwort hängt selbstverständlich davon ab, was man unter „Integration“ versteht. Mit dem Begriff der „Integration“ wird oft die zunehmende Ähnlichkeit der verschiedenen Herkunftsgruppen mit der Bevölkerung ohne ausländische Wurzeln verstanden, insbesondere im Generationenverlauf. Sport ist nur ein strategischer Ort, um verschiedene Dimensionen der „Integration“ zu untersuchen wie z.B. die soziale, die kulturelle, identifikative, kommunikative oder normative Dimension. Außerdem scheint im Bereich des Sports „Integration“ besser zu gelingen als in anderen Bereichen, weil Sport in den demokratischen Gesellschaften die vermeintliche Chancengleichheit in der Leistungsgesellschaft verkörpert. Das ist aber ein Ideal! In Wirklichkeit ist Sport sehr segmentiert.

Um nochmal auf die Nationalelf zurückzukommen. Lässt sich das Geschehen auf dem grünen Rasen auf die Gesellschaft übertragen? Genießen türkischstämmige Menschen in Deutschland mehr Ansehen, wenn Özil erfolgreich ist?

Weiss: Das ist schwer einzuschätzen. Das Geschehen auf dem Fußballplatz lässt sich nicht automatisch auf die Gesellschaft übertragen, Vergleiche sind jedoch möglich und erkenntnisbringend. Außerdem glaube ich, dass es förderlich sein kann, wenn eine Einwanderungsgesellschaft wie Deutschland eine multiethnische Fußballnationalmannschaft hat. Insbesondere durch die Medien bietet die Nationalelf eine Inszenierung der Nation. Das hat eventuell Einflüsse auf die identifikative Integration der Menschen mit Migrationshintergrund, d.h. dass ein Gefühl von Zugehörigkeit zur deutschen Aufnahmegesellschaft entstehen kann.



Man kann ja schon den Eindruck gewinnen, dass die Öffentlichkeit die Spieler mit Migrationshintergrund besonders genau beobachtet – ein leidiges Thema ist ja das Singen der Nationalhymne. Oder lässt sich Ihrer Meinung nach daran etwas in Sachen Integration ableiten? Wer mitsingt, ist ganz angekommen in der deutschen Gesellschaft?

Weiss: Das Singen der Nationalhymne hat überhaupt nichts zu tun mit Integration, sondern nur mit... Singen! Diese polemischen Debatten sind in meinen Augen fruchtlos und unnötig. Die Bundeskicker ohne Migrationshintergrund singen auch nicht alle mit und werden dennoch nicht kritisch beäugt. Toleranz soll für alle gelten!

Das Interview führte Gertrude Siefke.

Veranstaltungshinweis:

Vortrag von Dr. Weiss: „Integration durch Sport?“ am Freitag, 08.05.15, 19:00 Uhr, Saal der VHS, Eintritt: 5 €

Vorab (ab 16:00 Uhr): Fußball-Turnier mit Kurzspielen in Zusammenarbeit mit Kickforemore e.V.





Gesundheit

VORTRAGSREIHE ORTENAUER KLINIKUM

Die Vorträge dieser Reihe greifen medizinische Themen von allgemeinem Interesse auf und werden allgemeinverständlich gehalten. Sie erhalten Informationen auf aktuellstem wissenschaftlichen Standard. Anliegen der Reihe ist es, Meinungen und Erkenntnisse der wissenschaftlichen Medizin einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Die Vorträge leisten damit auch einen Beitrag zur Orientierung im Bereich des „Gesundheitsmarktes“.
Der Eintritt zu den Vorträgen ist kostenlos.

Grundlagen der Pflegeversicherung und Hilfe zur Pflege

Kerstin Niermann / Karin Forkert
Vortrag
Mi, 11.02.15, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Benötigt ein älterer und oder kranker Mensch Unterstützung bei der Pflege oder im Haushalt, kann er Leistungen aus der Pflegeversicherung erhalten. Vielen ist aber unbekannt, wie und wo man diese Leistungen erhalten kann und welche Möglichkeiten sich daraus ergeben. Die Pflegeversicherung zahlt jedoch nur einen Teil der Kosten für die Pflege. Unter welchen Voraussetzungen kann dann die sogenannte „Hilfe zur Pflege“ beantragt werden? Wann müssen Kinder für ihre Eltern zahlen? Und wie lange bleiben Ersparnisse und das eigene Haus geschützt?
Kerstin Niermann, Pflegestützpunkt Ortenau/Projektkoordination Mehrgenerationenhaus
Karin Forkert, Sachgebietsleiterin im Amt für Soziales und Versorgung im Landratsamt Ortenaukreis

Meditation in schwierigen Lebensphasen

Bernd Hug
Vortrag
Mi, 25.02.15, 17:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Menschliches Leben ist geprägt von einander abwechselnden Höhen, Tiefen oder neutralen Phasen. Zu den ältesten Möglichkeiten, sich mit den Schwankungen des Lebens auseinanderzusetzen, gehört Meditation.
Im ersten Teil des Abends möchte ich mit Ihnen über das Wesen von Meditation und ihren Wert in schwierigen Lebensphasen reden. Danach haben Sie Gelegenheit, im Rahmen einer geleiteten Übung meditative Elemente auszuprobieren, die sich bei der Auseinandersetzung mit Lebenskrisen immer wieder bewährt haben.
Es wird ausreichend Raum für Fragen und gemeinsamen Austausch geben.
Bernd Hug, Diplompsychologe, Psychotherapeut und Psychoonkologe (DKG) und Supervisor (M.A.) am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

Mehr Lebensqualität mit Blase und Darm im Alter

Miriam Lefèvre
Vortrag
Do, 12.03.15, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
In Deutschland leben weit über 4 Millionen Menschen, welche unter einer Inkontinenzproblematik leiden. Die Dunkelziffer wird deutlich höher eingestuft. Die demographische Entwicklung zeigt, dass der heutige, moderne Mensch immer älter wird - und dies mit all seinen Vor- und Nachteilen. Aus dem pflegerischen Alltag wissen wir, dass mit zunehmenden Alter, körperlicher Gebrechlichkeit und Nachlassen von geistigen Fähigkeiten das Risiko an einer Form der Inkontinenz zu leiden, auf bis zu 90% steigen kann. Außerdem kämpft diese Gruppe von Betroffenen nicht selten mit den Wechselwirkungen von Mehrfachmedikationen.
Aus diesem Gesichtspunkt entstehen für die Betroffenen oft komplexe Probleme. Doch besonders die Wahrung der Kontinenz oder eine gute Versorgung bei einer bestehenden Inkontinenz sind für eine Aufrechterhaltung von Lebensqualität auch bis ins hohe Alter unverzichtbar.
Mit aktivem Kennenlernen des Kursangebotes „Beckenbodentraining“ (Sybille König).
Miriam Lefèvre, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Urotherapeutin, diplomierte Beckenbodenkursleiterin

„In einem unbekannten Land, in gar nicht allzu ferner Zeit…“

Monika Wirthle
Vortrag
Do, 12.03.15, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Gehen Sie mit auf Entdeckungsreise ins Land des Älter-Werdens und Alt-Seins! Was erwartet uns? Wie lebt es sich in diesem Land? Wie wollen wir selbst älter werden - und alt sein? Und wie ist das mit dem „biblischen Alter“ - ist das ein erstrebenswertes Lebensziel? Eingeladen sind Menschen, die irgendwo zwischen älter und alt unterwegs sind. Menschen, die offen und interessiert ihren alternden Weggenossen begegnen.
Mit aktivem Kennenlernen des Kursangebotes „Gezielte Kräftigungsübungen“ (Rolf Birk).
Monika Wirthle, Pfarrerin, M.Sc. Palliative Care, Ev. Klinikseelsorge

Wie erkenne ich als Laie einen Schlaganfall und was ist zu tun?

Dr.Thies Lindenlaub
Vortrag
Do, 09.04.15, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
270.000 Menschen erleiden in Deutschland jährlich einen Schlaganfall, Tendenz steigend. Schon ein einzelnes Anzeichen für einen Schlaganfall sollte zum Wählen der Notrufnummer führen, denn jede Sekunde zählt.
Dr. Thies Lindenlaub, Leitender Oberarzt der Neurologie, Sektionsleiter Schlaganfalleinheit, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

In Bewegung bleiben

Karsten Reinhard
Vortrag
Di, 19.05.15, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Alt sein heißt nicht automatisch unbeweglich sein. Senioren können ihre Lebenserfahrungen und Fähigkeiten nutzen, altersbedingte Einschränkungen nicht aufkommen zu lassen oder durch alternative Bewegungen und Bewegungsmuster auszugleichen.
Kinästhetik beschäftigt sich mit Gesundheitsentwicklung und mit der Analyse von Bewegungen und Aktivitäten. Es geht nicht um Sport, sondern um alltägliche Dinge. Kinästhetik bedeutet Bewegungswahr-

nehmung und diese Eigenwahrnehmung hilft eine Menge über sich und seine Bewegungsmöglichkeiten zu erfahren. Menschen lernen immer und Senioren wissen, dass Bewegungsqualität vor allem Lebensqualität ist.
Mit aktivem Kennenlernen des Kursangebotes „Gymnastik & Tanz“ (Gerda Bohnert)
Karsten Reinhard, Kinaesthetictrainer des Ortenau Klinikums Offenburg-Gengenbach

Alter und Arthrose - wann ist eine Behandlung erforderlich?

Dr. Bruno Schweigert
Vortrag
Mi, 10.06.15, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Weltweit ist Arthrose, der frühzeitige Verschleiß von Knorpeln, die häufigste Gelenkerkrankung. Sie entsteht, wenn die schützende Knorpelschicht in den Gelenken dünner wird, bis die Knochen aufeinander reiben und sich verformen. Dies verursacht Schmerzen, die manchmal nur noch durch den Einsatz eines künstlichen Gelenkes gestoppt werden können. Ursache für übermäßigen Gelenkverschleiß ist meist eine zu hohe Belastung, etwa aufgrund erhöhten Körpergewichts, angeborener oder verletzungsbedingter Fehlstellungen der Gelenke oder von Bewegungsmangel.
Wann ist ein operativer Eingriff im Bereich der Hüfte oder des Kniegelenks sinnvoll?
Meist ist dies der Zeitpunkt, an dem die Patienten dauerhaft unter Schmerzen und einer erkennbaren Bewegungseinschränkung leiden. Dann kann durch den Einsatz einer Prothese eine echte Steigerung der Lebensqualität erreicht werden. Auch sportliche Betätigung ist dann wieder möglich, egal ob Radfahren, Langlauf, Nordic Walking oder Schwimmen.
Dr. Bruno Schweigert, Chefarzt der Orthopädischen Klinik, Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach

„Gemeinsam Altern“ - Älter werden in Partnerschaft, Familie und Freundschaften

Bernd Hug
Vortrag
Mi, 24.06.15, 19:00 Uhr
St. Josefsklinik, Auditorium
Leben bedeutet Veränderung. Ständig! Unsere Zellen sind einem dauerhaften Veränderungsprozess unterworfen. Äußerlich verändern wir uns im Verlauf der Jahre. Auch unser Denken und unsere Einstellungen sind nicht in Stein gemeißelt. So schauen wir im Alter auf viele persönliche Veränderungen zurück und wissen, dass es auch in Zukunft nicht sein wird wie es jetzt ist.
Und trotzdem: selbst wenn wir uns als Individuum permanent verändern, bleibt manches stabil. Unsere Grundbedürfnisse begleiten uns. Zu ihnen gehört der Kontakt zu Menschen, die uns vertraut sind und denen wir vertrauen.
Im Rahmen meines Vortrags möchte ich mit Ihnen über Beziehungen zu uns nahestehenden Menschen im Alter reden. Über die Bedeutung dieser Beziehungen und über den Einfluss der Veränderung des Einzelnen im Alter auf die sozialen Kontakte. Es wird neben dem Vortragsteil ausreichend Raum für gemeinsamen Austausch geben.
Mit aktivem Kennenlern des Kursabgebotes „Partner-Massage“ (Barbara Schmittner)
Bernd Hug, Diplompsychologe, Psychotherapeut und Psychoonkologe (DKG) und Supervisor (M.A.) am Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach





BESONDERE THEMEN

Erste Hilfe Lehrgang



für Jugendliche ab 13 Jahren (für Führerscheine Kl A,B,C)
Momira Wegwerth
300010 € 53,00
Sa, 25.04.15 - Sa, 02.05.15
09:00 - 16:30 Uhr, 2 Termine
VHS, Seminarraum 101
Um als Ersthelfer in der Schule, im Verein oder in der Freizeit agieren zu können, sollte man über die notwendige Ausbildung verfügen. Neben „lebensrettenden Sofortmaßnahmen“ beinhaltet der Lehrgang die Themen Wundversorgung, Umgang mit Knochenbrüchen, Verbrennungen, Hitze-/Kälteschäden, Verätzungen, Vergiftungen und zahlreiche praktische Übungsmöglichkeiten. „Richtig helfen können - ein gutes Gefühl!“
Dieser Lehrgang des DRK liefert euch die Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei nahezu jedem Notfall. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Schutterwald

Ohrakupunktur - eine Alternative für mich?

Simone Kottirsch
300014 € 13,00
Di, 17.03.15, 19:30 - 21:45 Uhr
Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer
Bereits in der Antike wurden Krankheiten über das Ohr geheilt. Heute steht uns das Wissen über die Ohrakupunktur und ihren Bezug zu den inneren Organen, Strukturen und Funktionen zur Verfügung.
Die Ohrakupunktur ist ein eigenständiges Heilverfahren, das bei Schmerzen und orthopädischen Krankheiten (wie z.B. Hexenschuss) sowie bei fast jedem anderen Krankheitsbild mit guter Wirkung eingesetzt werden kann. Auch im Rahmen der Entwöhnung vom Rauchen, Alkohol und übermäßigem Essen sowie in der Hormonregulierung spielt sie eine wichtige Rolle.
Dieser Abend gibt einen Überblick über Anwendungsgebiete und Behandlungsansätze für verschiedene Bereiche. Darüber hinaus wird eine manuelle Ohrmassage vermittelt, die jede/r TeilnehmerIn anwenden kann.

KRANKENKASSEN FÖRDERN VHS KURSE



Kurse, die dieses Logo tragen, werden von den aufgeführten Krankenkassen in angegebener Weise bezuschusst.



VHS und AOK:
„Gemeinsam auf Kurs - Richtung Gesundheit“

Für AOK-Versicherte sind entsprechend gekennzeichnete Kurse aus der Tabelle kostenfrei. Bitte geben Sie Ihre AOK-Versicherungsnummer bei der Anmeldung an. Jeweils 1 Kurs pro Kalenderjahr



Die mhplus erstattet Ihren Versicherten 80% der Kursgebühr von Kursen der Tabelle, maximal 120,00 Euro je Kurs.
Jeweils 1 Kurs pro Kalenderjahr

Für Versicherte anderer Kassen gilt:
Da die Krankenkassen eine etwaige Gebührenerstattung individuell regeln, wenden Sie sich bitte diesbezüglich direkt an Ihre Krankenkasse.

Nach Kursende erhalten die Teilnehmenden unserer Präventions- und Entspannungskurse bei 80% Anwesenheit eine Teilnahmebescheinigung, die sie bei ihrer Krankenkasse einreichen können.

		AOK	mhplus
Kursnummer	Kurstitel	100 %	80 % max. 120€ /Kurs
142301104, 301125	Spannungen loslassen	X	
301120	Autogenes Training	X	X
142301204, 301205	Qi Gong “Die Acht Brokate”	X	X
301206	Qi Gong für Ruhe und Bewegung - “Die Acht Brokate”	X	X
301207	Qi Gong im Park -“Die Acht Brokate”	X	X
301208 - 301210	Qi Gong für Fortgeschrittene		X
301212	Qi Gong – Lou Yong		X
142301216	Ein Wochenende mit Qi Gong	X	
301322	Tai Chi zum Kennen lernen - Einführung	X	X
301324	Tai Chi Chuan – Weiterführung Teil 2		X
301348	Tai Chi Chuan – Kurzform intensiv		X
142301501, 301502	Kinderyoga	X	X
142301503, 301504	Yoga für Jugendliche	X	X
142301505, 301506	Hatha Yoga für EinsteigerInnen und Auffrischer	X	X
142301513 – 142301518, 301519 - 301524	Hatha Yoga für EinsteigerInnen und Mittelstufe	X	X
142301521	Hatha Yoga für Auffrischer und Mittelstufe		X
142301523, 301525	Hatha Yoga für Mittelstufe		X
151301526	Hatha Yoga – Bewegung und Stille		X
142301526, 301527	Hatha Yoga nach Sivananda		X
142301529, 301530	Kundalini-Yoga		X
301533	Lebenslust und Spannkraft mit Kundalini-Yoga 50plus		X
142301535 – 142301537, 301534 - 301546	Yoga für einen gesunden Rücken		X
151301575	Entspannt in den Tag – Yoga für Frühaufsteher		X
151301576	Business Balance durch Yoga		X
151301578	Partner-Yoga		X
142302120 – 142302135, 302134 - 302148	Aqua - Fitness		X
142302142, 302149	Aqua - Fitness 60plus		X
142302149, 302150	Aqua - Jogging		X
142302153, 302154	Aqua - Balance		X
302170 - 302171	Aqua-Fit mit Babybauch		X
151302402	Nordic Walking - Technikauffrischung		X
142302504 – 142302506, 302507 - 302513	Pilates - Training für EinsteigerInnen		X
142302515, 142302517, 302518 – 302523, 302525	Pilates - Training für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene		X
142302516, 302524	Pilates		X
302526	Pilates – Training After Work		X
142302612, 302613	Wirbelsäulengymnastik		X
302617 - 302618	Rückenschule		X
302630 - 302633	Rücken - Fit		X
142302640, 302641	Rücken – Fit im Alltag		X
142302712, 302714	Mit 60 fängt das Leben an		X

Jugendlich straffes Gesicht
durch isometrisches Gesichtsmuskeltraining
Elke Reichelt
300018 € 44,00
Sa, 14.03.15, 14:00 - 18:00 Uhr
Sa, 21.03.15, 14:00 - 16:30 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 101
Bereits in jüngeren Jahren können die Gesichtsmuskeln beginnen zu erschlaffen, was mit zunehmendem Alter fortschreitet. Man kann jedoch entgegenwirken, indem man die Gesichtsmuskeln gezielt trainiert, so dass eine jugendliche und straffe Gesichtsform zurückerlangt bzw. erhalten werden kann. Die eigenen Hände werden dabei mit bestimmten Griffen als Widerstand für eine kurzfristige und größtmögliche Anspannung (Isometrik) der einzelnen Gesichtsmuskelgruppen eingesetzt.
Sie erhalten Hinweise zur Hautpflege, zur Vermeidung kosmetischer Fehler sowie zu einem entspannten Gesicht und einer harmonischen Mimik.
Bitte mitbringen: Tischstandspiegel, Schreibzeug, ein Paar auskochbare Baumwollhandschuhe (Drogeriemarkt). 2,00 Euro für Skript

Raumgestaltung durch Feng Shui
Jutta Heider
300022 € 13,00
Mi, 06.05.15, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Seminarraum 202
Da wir 70 % unseres Lebens in geschlossenen Räumen verbringen, lohnt es sich, diese gut zu gestalten.
Der Raum von Wohnungen und Büros kann nach Kriterien der Funktionalität und der Ästhetik gestaltet werden. Durch Feng Shui wird eine harmonische Wohn- und Arbeitsatmosphäre erzeugt und somit positive Energien in Lebens- und Arbeitsbereiche gebracht. Mit optimaler Farbauswahl wird die jeweilige Lebens- und Arbeitssituation verändert oder verbessert.
Bitte mitbringen: Wohnungsgrundriss oder -skizze

Reiten

Neuried

Reiten wie die Indianer
für Kinder von 6-12 Jahren
Daniela Rix
300025 € 22,00
Di, 18.08.15, 09:30 - 13:15 Uhr
Neuried-Altenheim, Vogesenstr. 77
Die Kinder dürfen sich an diesem Tag wie echte Indianer anziehen und wir werden uns gegenseitig eine tolle Kriegsbemalung verpassen. Unsere Indianerponys werden wir mit Federn, Zöpfen und bunten Farben schmücken bzw. bemalen. Wer möchte kann Schminke, Fingerfarben und alles, was ein Indianer so braucht, mitbringen. Wir werden ohne Sattel reiten, Pferde als Freunde erleben, mit ihnen in der Natur unterwegs sein und einiges über Indianer erfahren.
Bitte mitbringen: Vesper und Trinken. Wichtig sind bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm. Bei schlechtem Wetter 2,00 € für Hallenbenutzung.

Neuried

Rund ums Pferd
Western-Pony Reiten für Kinder von 7-13 Jahren
Daniela Rix
142/300030 € 19,00
Mo, 05.01.15, 09:30 - 12:30 Uhr
Neuried-Altenheim, Vogesenstr. 77
Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder, die das Lebewesen Pferd spielerisch kennen lernen wollen. Inhaltlich gibt es einen Einblick in die Themen Pflege und Umgang, Fütterung und Haltung sowie Führen und Reiten. Diese werden in theoretischen und praktischen Elementen altersgerecht vermittelt. Ein erster Einstieg in die Welt der Pferde.
Bitte mitbringen: Vesper und Trinken. Wichtig sind bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm. Bei schlechtem Wetter 2,00 € für Hallenbenutzung.

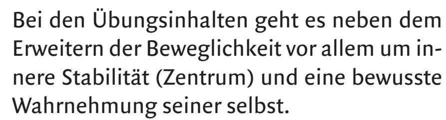


Neuried

Wenn Kinder und Ponys spielend Freunde werden
Zwergenreiten für Kinder von 3-6 Jahren
Daniela Rix
300020 € 16,00
Di, 31.03.15, 10:00 - 12:15 Uhr
Neuried-Altenheim, Vogesenstr. 77
Dieser Kurs ist mit geführtem Reiten ein erster Schritt für Ihr Kind in die Welt der Pferde. Die Kinder dürfen in diesem Kurs mit Sattel, ohne Sattel und locker mit Voltigiergurt reiten und so das Pferd bzw. Pony auf unterschiedliche Art spüren.
Bitte mitbringen: Vesper und Trinken. Wichtig sind bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm. Bei schlechtem Wetter 2,00 € für Hallenbenutzung.

Neuried

Das Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde
Reiten für Erwachsene
Daniela Rix
300055 € 41,00
Sa, 20.06.15, 09:30 - 12:30 Uhr
Fr, 26.06.15, 17:30 - 20:30 Uhr
2 Termine
Neuried-Altenheim, Vogesenstr. 77
Sie wollten schon immer mal auf einem Pferd sitzen oder Ihren Jugendtraum verwirklichen? Es ist nie zu spät etwas Neues zu lernen oder etwas Wundervolles zu wiederholen. In diesem Kurs soll Erwachsenen die Möglichkeit gegeben werden sich mit dem Lebewesen Pferd auseinander zu setzen. Außerdem soll Motivation und Unterstützung gegeben werden, sich diesem Lebensbereich ganz neu oder wieder zu nähern. Jede/r bekommt die Möglichkeit, durch Pferdearbeit am Boden und/oder auf dem Pferderücken das Zusammensein mit den Pferden intensiv und ohne Angst zu erleben. Nur Mut - zum Reiten ist es nie zu spät.
Bitte mitbringen: Wichtig sind bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Fahrradhelm. Bei schlechtem Wetter 2,00 € für Hallenbenutzung.



Kampfkunst

Kickboxen
für Jugendliche ab 13 Jahren
Kurs läuft auch während der Ferien
Bruno Lefevre
300114 € 26,00
Di, 09.06.15 - 14.07.15
17:00 - 18:00 Uhr, 6 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg
In diesem Kurs lernt ihr die Grundprinzipien des Kickboxens kennen. Es werden Bewegungen, Dehnungen, Kraft und Ausdauer sowie die Grundtechniken des intensiven Boxtrainings nähergebracht.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

Selbstverteidigung
für Jugendliche ab 13 Jahren
Kurs läuft auch während der Ferien
Bruno Lefevre
300116 € 33,00
Di, 24.02.15 - 14.04.15
17:00 - 18:00 Uhr, 8 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg
In diesen Kurseinheiten werden euch Kampftechniken vermittelt, die einfach zu erlernen sind und in Stresssituationen angewandt werden können. Ziel des Kurses ist Vertrauen in die eigenen Kräfte zu entwickeln sowie den Willen und die Fähigkeit sich effektiv zu wehren. Ihr lernt euch angstfrei und selbstsicher zu bewegen. Der Kurs ist für alle geeignet, ob sportlich oder nicht, ob mit oder ohne Einschränkungen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

Effektive Selbstverteidigung für Jedermann/ -frau
Michael Haselein
300120 € 39,00
Fr, 03.07.15, 19:00 - 21:30 Uhr
Sa, 04.07.15, 09:30 - 13:00 Uhr
2 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
In diesem komprimierten Wochenendseminar werden Techniken vermittelt, die einfach zu erlernen sind und dennoch sehr effektiv angewandt werden können, um sich sinnvoll gegen einen scheinbar kräftigeren Gegner zur Wehr zu setzen.
Das Prinzip des Lehrgangs beruht auf dem Satz „weniger ist mehr". Gleiche Techniken können in den unterschiedlichsten Situationen angewandt werden, was bei einer Stresssituation sehr sinnvoll ist, da man wenig Zeit hat, sich aus vielen verschiedenen Technikvarianten die gerade passende auszusuchen.
Teilnehmen kann jede/r ab 14 Jahre.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe

Aikido - auf dem Weg zur Mitte
Gegeneinander in ein Miteinander verwandeln
Kurs läuft auch während der Ferien
Gerhard Woehrle
300118 € 44,00
Di, 24.02.15 - 31.03.15
20:30 - 21:45 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Der gewaltlose Weg des Aikido, ein Übungssystem aus kreis- und spiralförmigen Bewegungen - entstanden aus den traditionellen Kampfkünsten in Japan - ist eine partnerschaftliche Übung des Kontaktes und der Bewegung mit einem Gegenüber.



Bei den Übungsinhalten geht es neben dem Erweitern der Beweglichkeit vor allem um innere Stabilität (Zentrum) und eine bewusste Wahrnehmung seiner selbst.
Die vorgegebenen Bewegungsabläufe und Techniken werden in einer gleichmäßig wechselnden Rollenverteilung gemeinsam geübt. Dabei gilt es, sich den ergebenden Herausforderungen zu stellen, respektvoll nach Übereinstimmung zu suchen, um sich so gegenseitig zu stärken und zu fördern. Mit zunehmender Übung werden die komplexen Bewegungsformen bald immer besser gelingen und ein sich gegenseitiges Ergänzen - Yin und Yang - ergibt ein Zusammenwirken der anfangs entgegengesetzten Kräfte.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung oder Trainingsanzug (lange Hose, langärmliges Oberteil)

i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Intuitives Bogenschießen
Madhuha Brünjes
300170 € 73,00
Sa, 11.07.15, 09:00 - 17:00 Uhr
Ortenberg, Schießsportanlage
Beim intuitiven Bogenschießen spielt - anders als beim Sportschießen - die Anzahl der Trefferringe eine untergeordnete Rolle; vielmehr liegt der Schwerpunkt auf der geistigen Übung: „Konzentration und innere Sammlung" sind wesentliche Momente und „die Intuition" steht im Vordergrund.
„Treffen ohne zu zielen". Durch die konzentrierte Anspannung und Entspannung und das unmittelbare Zusammenspiel von Geist und Körper können beim intuitiven Bogenschießen Blockaden gelöst, Stress abgebaut und geistige Zielausrichtung erreicht werden.
Die Ausrüstung wird vom Referenten komplett gestellt, worunter sich ca. 40 verschiedene Bogen mit unterschiedlicher Auszugsstärke befinden. Für Frauen und Jugendliche gibt es entsprechend leichte Bogen.
Das Bogenschießen findet auch bei ungünstigem Wetter statt, da der Schießplatz entsprechend gut vorbereitet wird (Schießunterstand etc.).
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, ärmellose Jacke, langer Gürtel (für den Pfeilköcher), Verpflegung, Decke oder Klappstuhl

ENTSPANNUNG

Massage

Reflexzonenmassage am Fuß

Sie erlernen die Technik der Reflexzonenarbeit am Fuß nach Hanne Marquardt. Gemeinsam lernen wir die einzelnen Reflexzonen und Ausgleichsgriffe kennen. Wir üben gegenseitig an unseren Kurspartnern. Am Ende des Kurses können Sie auf eine Auswahl an Fußübungen zurück greifen.

Reflexzonenmassage am Fuß

Barbara Schmittner
142/301004 € 36,00
Fr, 16.01.15 - 06.02.15
17:15 - 18:45 Uhr, 4 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Reflexzonenmassage am Fuß

Kurs läuft auch während der Ferien
Barbara Schmittner
301005 € 42,00
Fr, 03.07.15 - 31.07.15
19:00 - 20:30 Uhr, 5 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Reflexzonenmassage am Fuß - Workshop

Auffrischung und Vertiefung
Barbara Schmittner
301006 € 17,00
Sa, 21.02.15, 09:30 - 12:00 Uhr
VHS, Raum 112 - Bewegung
Wir vertiefen die Technik der Reflexzonenmassage am Fuß nach Hanne Marquardt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Massage - einfach und effektiv

für Paare
Raphael Zissler
301008 € 39,00
Sa, 07.03.15, 09:00 - 17:30 Uhr
VHS, Raum 113 - Bewegung
Sich und seinem Partner etwas Gutes tun durch leicht erlernbare Grifftechniken aus der klassischen Massage: Schwerpunkt wird der Rücken sein, aber auch Arme, Beine und Gesicht werden nicht zu kurz kommen. Das Üben während des Kurstages schafft Sicherheit in der Anwendung und lässt unseren Partner die Wirkung sofort spüren. Eine „Heiße Rolle“ als Wärmevorbereitung werden wir ebenfalls ausprobieren.
Ziele: Lösen von Verspannungen, Wahrnehmung des Körpers, Entspannen und Wohlfühlen.
Aufgrund partnerbezogener Übungen ist eine „paarweise“ Teilnahme erforderlich.
Bitte mitbringen: 2 Decken, Kissen, kurze Hose, 4 Frotteehandtücher, dicke Socken

Partner-Massage

Barbara Schmittner
301010 € 26,00
Di, 07.07.15 - Di, 21.07.15
09:30 - 11:00 Uhr, 3 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
In diesem Kurs lernen Sie Möglichkeiten kennen, sich selbst und anderen Gutes zu tun. Erleben Sie, dass es Ihnen selbst helfen kann, andere zu berühren und zu massieren. Sie haben Zeit zum Ausprobieren und erhalten praxisnahe Tipps sowie Anleitungen mit Erklärungen über körperliche Zusammenhänge. Gewinnen und Schenken Sie sich so gemeinsam Vitalität und Lebensfreude.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Meditation

Meditation in Bewegung

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Nicole Hurst
301050 € 40,00
Mi, 04.03.15 - 22.04.15
19:45 - 21:05 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Dieser Kurs ist für alle Menschen geeignet, denen es schwer fällt zu entspannen und ihre Gedanken auszuschalten, um in eine meditative Haltung zu kommen.
Die Meditationstechniken sind auf Bewegung und Entspannung ausgerichtet. Sie erfahren, sich bewusst wahrzunehmen, um innere Ruhe, Klarheit und Gelassenheit zu erleben. Gute Voraussetzungen bringen Sie mit, wenn Sie offen sind für Neues und bereit sind, sich auf sich selbst einzulassen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Augenbinde oder Schlafbrille, Handtuch

Hohberg

Meditation und Achtsamkeit

Silvia Jäger
301052 € 33,00
Mi, 04.03.15 - 25.03.15
19:30 - 21:00 Uhr, 4 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Meditation und Achtsamkeitsübungen sind eine effektive Selbsthilfemethode für den Alltag und helfen uns in Zeiten von Stress, Reizüberflutung und Überforderung.
Gemeinsam lernen wir unsere ureigensten Ressourcen zu aktivieren und erhalten Zugang zu unseren individuellen Potentialen. Achtsamkeitsübungen sind eine effektive Selbsthilfemethode für den Alltag und helfen uns neue Strategien und optimale Vorbeugungsmaßnahmen für Körper, Geist und Seele auszuüben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Zen-Meditation

Regelmäßige Zen-Meditation kann unseren Alltag tiefgreifend bereichern. Sie kann zu mehr Gelassenheit, Lebensfreude und innerem Frieden führen. Indem wir uns selbst beobachten, lernen wir uns selbst kennen und können Achtsamkeit uns selbst, den anderen gegenüber und für unsere gesamte Umwelt entwickeln. Zen-Meditation kann uns neue schöpferische Kraft, Halt und Richtung für unser Leben geben. Es ist ein spiritueller Weg, der aus dem Buddhismus erwachsen, jedoch an keine Religion gebunden ist. Herz des Zen ist Zazen, die Meditation im Sitzen. Zunächst beginnen wir mit kurzen Entspannungs- und Körperübungen. Dann werden die Körperhaltung, Atmung und der Geisteszustand beim Zazen (Sitzmeditation) und Kinhin (Gehmeditation) vorgestellt und in allen Kurseinheiten geübt und vertieft. Im Verlauf des Kurses werden auf Wunsch der TeilnehmerInnen und in Absprache mit ihnen verschiedene weitere Themen (z.B. Zen im Alltag, Zen im Kloster, Buddhismus) besprochen.

Zen-Meditation

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Eva Martinez
142/301054 € 42,00
Mi, 14.01.15 - 11.02.15
19:45 - 21:15 Uhr, 5 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Zen-Meditation

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Eva Martinez
301055 € 32,00
Mi, 10.06.15 - 01.07.15
19:45 - 21:15 Uhr, 4 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Entspannung spezial

Spannungen loslassen

Ankommen, abschalten und sich wieder spüren mit lockeren Bewegungen und dann: genussvoll entspannen.
Stress und psychische Anspannung bewirken eine Erhöhung der Muskelspannung. Mit der Progressiven Muskelentspannung erleben Sie den Unterschied: Sie können die Anspannung in den Muskeln spüren und sie loslassen.

Spannungen loslassen...

Progressive Muskelentspannung und lockere Bewegung
Sigrun Riekenberg
142/301104 € 47,00
Di, 27.01.15 - 21.04.15
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Spannungen loslassen...

Progressive Muskelentspannung und lockere Bewegung
Sigrun Riekenberg
301125 € 47,00
Di, 28.04.15 - 21.07.15
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Ruhepunkte

Barbara Schmittner
301102 € 47,00
Do, 26.02.15 - 26.03.15
20:00 - 21:30 Uhr, 5 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Lernen Sie mit Stress gelassener umzugehen!
Sie erfahren, wie Sie einzelne Stresssituationen besser bewältigen und im hektischen Alltag den Punkt der inneren Balance bewahren und/oder wiedergewinnen können. Sie lernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen und können herausfinden bei welchen Übungen Sie sich wohl fühlen. Entdecken Sie Ihren ganz persönlichen Zugang zur Entspannung.
In der Kursgebühr ist ein ausführliches Handbuch „Ruhepunkte" enthalten, das wertvolle Tipps für die Umsetzung des Gelernten im Alltag gibt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme, dicke Socken, Getränk

Klangbaden - stell dir vor, du schwebst...

Markus Müller
301104 € 32,00
Sa, 14.03.15 - Sa, 21.03.15
16:00 - 18:30 Uhr, 2 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
In diesem Kurs lernen wir unsere positiven Kräfte zu stärken und Ruhe und Entspannung zu finden.
Wir beginnen mit einfachen Achtsamkeitsübungen, um uns zu fokussieren und in der Gegenwart zu verankern. Danach nutzen wir gezielt unsere Vorstellungskraft, um positive Erlebnismuster zu aktivieren. Nun folgt das Klangerlebnis: Die meditativen Klänge und Schwingungen helfen uns dabei einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen.
Es kommen Instrumente aus unterschiedlichsten Kulturen zum Einsatz, die seit Urzeiten in Verbindung mit Heilung, Gesundheit und Spiritualität stehen: Stimme mit Obertongesang, Monochord, Tanpura, Didgeridoo, Trommel und Gong.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Entspannung mit Eutonie

Barbara Schmittner
301106 € 21,00
Sa, 21.03.15, 15:00 - 18:00 Uhr
VHS, Raum 112 - Bewegung
Der Begriff Eutonie stammt aus dem Griechischen und bedeutet „angemessene Spannung" oder „Wohlspannung". Sie ist für das Muskel- und Bewegungssystem ebenso hilfreich wie bei Stress oder anderen psychischen Belastungen. Eutonie fördert Wohlgefühl, Beweglichkeit, Entspannung und Gelassenheit. Mit sanften Bewegungen und achtsamem Spüren werden Körper, Empfindungen und funktionelle Bewegungszusammenhänge aufgespürt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken, Getränk

Übersicht über die Entspannungskurse

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 12:00		Partner Massage 301010 09:30-11:00 Uhr	Qi Gong-Lou Yong 301212 10:20-11:30 Uhr		
		Autogenes Training 301120 11:15-12:05 Uhr			
17:00 - 22:00				Tai Chi Chuan - Weiterführung Teil 2 301324 16:30-17:50 Uhr	Tai Chi Chuan - Einführung 301322 17:15-18:35 Uhr
	Qi Gong - "Die Acht Brokate" 142301204 / 301205 18:30-19:50 Uhr	Spannungen loslassen... 142301104 / 301125 18:00-19:00 Uhr		Qi Gong für Fortgeschrittene 301208 / 301210 18:00-19:00 Uhr	Reflexzonenmassage am Fuß 301005 19:00-20:30 Uhr
		Qi Gong für Ruhe und Bewegung 301206 19:10-20:20 Uhr	Meditation in Bewegung 301050 19:45-21:05 Uhr	Tai Chi Chuan - Kurzform intensiv 301348 18:30-19:50 Uhr	
		Qi Gong im Park - Die Acht Brokade" 301207 19:10-20:20 Uhr	Zen-Meditation 142301054 / 301055 19:45-21:15 Uhr	Ruhepunkte 301102 20:00-21:30 Uhr	

Kurse an Wochenenden

Reflexzonenmassage am Fuß - Workshop	301006	Sa. 21.02.15, 09:30 - 12:00 Uhr
Massage - einfach und effektiv	301008	Sa. 07.03.15, 09:00 - 17:30 Uhr
Klangbaden - Stell Dir vor, Du schwebst...	301104	Sa. 14.03.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Entspannung mit Eutonie	301106	Sa. 21.03.15, 15:00 - 18:00 Uhr

Autogenes Training

Unser Alltag wird zunehmend hektischer - immer mehr Menschen leiden unter Stress. Das Autogene Training ist eine wirksame und anerkannte Methode, um das seelische Gleichgewicht und den inneren Entspannungsort zu finden.
Um aufzutanken werden wir nach einer kurzen Aufwärmphase mit Dehn- und Lockerungsübungen in jeder Kursstunde ein anderes Entspannungsthema wie z.B.: Eine Reise durch den Körper, innerer Arzt, Elementemeditation, Wasser, Erde, Luft und Feuer aufgreifen.

Autogenes Training

Barbara Lasch
142/301120 € 31,00
Di, 27.01.15 - 24.03.15
11:15 - 12:05 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Autogenes Training

Barbara Lasch
301120 € 31,00
Di, 21.04.15 - 23.06.15
11:15 - 12:05 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Qi Gong

Qi Gong „Die Acht Brokate“

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Isabella Obert-Dumlu
142/301204 € 62,00
Mo, 19.01.15 - 30.03.15
18:30 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
Die Qi Gong - Acht Brockate entspricht den 8 edlen Übungen der ältesten Qi Gong Lehre, die durch Bildübertragungen übermittelt werden. Der Ursprung soll bis ins 12. Jahrhundert zurückreichen und ist ein Teilgebiet der TCM.
Mit sanften und weichen Bewegungen werden die Übungen durchgeführt und bringen so den Fluss der Lebensenergie in Gang und fördern die Gesundheit und das Wohlbefinden. Durch kombinierte Atem- und Bewegungübungen werden Blockaden und Verspannungen gelöst und der Energiefluss im Körper reguliert. Durch die auf das vegetative Nervensystem auswirkenden Übungen werden Stress abgebaut und Vitalität und Konzentration gefördert sowie Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht gebracht.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Qi Gong „Die Acht Brokate“

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Isabella Obert-Dumlu
301205 € 62,00
Mo, 13.04.15 - 06.07.15
18:30 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Qi Gong im Park „Die Acht Brokate“

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Eva Martinez
301207 € 28,00
Di, 23.06.15 - 28.07.15
19:10 - 20:20 Uhr, 5 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bei Regenwetter findet der Kurs indoor statt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch, bequeme flache Schuhe für draußen
Bei Regenwetter: rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe

Ich beweg mich

Qi Gong für Ruhe und Bewegung - „Die Acht Brokate“
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Eva Martinez
301206 € 40,00
Di, 24.02.15 - 28.04.15
19:10 - 20:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe, Getränk, Handtuch



Die „Acht Brokate“ ist eine einfache und wirkungsvolle Form des Qi Gong und für Interessierte jeden Alters geeignet. Sie zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und acht prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Seine sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Qi Gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Geübt wird überwiegend im Stehen.
Gut für alle, die einen Einstieg in das fernöstliche Verfahren Qi Gong suchen. Ideal auch für die tägliche Praxis.

Qi Gong

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon einmal an einem einführenden Kurs zu den 15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong teilgenommen haben. Wir ergänzen die bekannten Formen mit Auszügen aus dem berühmten „Spiel der 5 Tiere“. Wir lernen neue Kraft-, Ruhe und Bewegungsqualitäten kennen, die auch das Spiel der Ausdrucksformen bereichern.

Qi Gong

Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong für Fortgeschrittene
und Auszüge aus dem „Spiel der 5 Tiere“
Rainer Kurschildgen
301208 € 47,00
Do, 19.02.15 - 21.05.15
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Stadtteil- und Familienzentrum Oststadt, Großer Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Qi Gong



Die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong für Fortgeschrittene
und Auszüge aus dem „Spiel der 5 Tiere“
Rainer Kurschildgen
301210 € 34,00
Do, 11.06.15 - 23.07.15
18:00 - 19:00 Uhr, 7 Termine
Stadtteil- und Familienzentrum Oststadt, Großer Saal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

i **Information und Anmeldung**

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Qi Gong - Lou Yong

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Hedda Janssen
301212 € 49,00
Mi, 04.03.15 - 29.04.15
10:20 - 11:30 Uhr, 7 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Lou Yong Tao Tö Ki ist eine chinesische und tibetische Bewegungskunst, welche Qi Gong und Tai Chi ähnelt und seit mehr als 5000 Jahren Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin ist. Das Ziel der Anwendung besteht darin, dass unsere Körperenergie wieder frei zirkuliert, wodurch körperliches und psychisches Gleichgewicht wieder erlangt werden können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Ein Wochenende mit Qi Gong

Einführung in die 15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gong, Teil 1 und Teil 2
für EinsteigerInnen und Auffrischer
Rainer Kurschildgen
142/301216 € 72,00
Sa, 17./So,18.01./01.02.15
09:00 - 17:30 Uhr, 3 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Sich ein ganzes Wochenende mit dem Wandel von Ruhe und Bewegung in den Haltungen und Formen des Qi Gongs zu beschäftigen kann eine ganz besondere Erfahrung sein. An diesem Wochenende wollen wir uns mit den 15 Ausdrucksformen des Tai Chi Qi Gongs vertraut machen.
Dabei handelt es sich um 15 fließende und sehr ausgewogen miteinander verbundene Übungen, die einen guten Einstieg ermöglichen. Sie sind bekannt für ihre Leichtigkeit und Eleganz. Charakteristisch ist die Verwendung von Bildern aus der Natur (Wolken und Berge), aus dem Tierreich (Kranich und Drache) und aus der Welt der Symbole. Sie erleichtern das Lernen der Formen und unterstützen das regelmäßige Üben. Es werden die wichtigsten Bewegungsmuster und Schrittarten geübt, die sich auch in anderen Methoden wieder finden. Auch einzelne Formen aus dem Zyklus fördern bei regelmäßiger Übung das Wohlbefinden und die Bewegungskoordination.
Am Wochenende wird in die Formen 1-8 eingeführt. Die Formen 9-15 werden am dritten Kurstag unterrichtet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch

Tai Chi

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die ihren Ursprung in der Kampfkunst hat und das Urprinzip der immer wieder kehrenden Wandlung von Yin und Yang ins Zentrum stellt. Es handelt sich um eine Sequenz von Figuren, die in exakt vorgeschriebener Reihenfolge und in einem langsamen, gleichmäßigen Tempo „gelaufen“ werden. Durch regelmäßiges Praktizieren von Tai Chi erlangen wir innere Ruhe und Entspannung. Gedanken und Bewegungsabläufe verschmelzen zu einer Einheit. Körperliche Verspannungen können sich lösen, die Sehnen und Bänder werden auf natürliche Weise gestärkt und der Halteapparat unseres Skeletts kann gekräftigt werden. Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit werden gefördert. Somit handelt es sich bei der Übung um eine sinnvolle Prophylaxe gegen Stress und das „Burnout“ - Syndrom.
Unterrichtet wird authentisches Yang Stil Tai Chi Chuan. Tai Chi kann altersunabhängig erlernt werden.

Tai Chi Chuan zum Kennen lernen

Einführung
Alice Pusch
301322 € 61,00
Fr, 12.06.15 - 24.07.15
17:15 - 18:35 Uhr, 7 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Gelernt wird der erste Teil der traditionellen Form des Yang-Stils in der Kleingruppe.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Tai Chi Chuan - Weiterführung Teil 2

Alice Pusch
301324 € 92,00
Do, 26.02.15 - 25.06.15
16:30 - 17:50 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Vorausgesetzt werden Kenntnisse des ersten Teils der Kurzform. Diese werden geübt und korrigiert. Der zweite Teil wird gelernt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Übersicht über die Yoga Kurse

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00 - 12:00	Hatha Yoga 142301516 / 301519 10:15-11:45 Uhr	Yoga für einen ges. Rücken 142301535 / 301540 09:45-11:15 Uhr	Entspannt in den Tag - Yoga für Frühaufsteher 301575 07:15-08:20 Uhr	Hatha Yoga 142301505 / 301506 10:30-12:00 Uhr	
15:00 - 22:00		Hatha Yoga 142301514 / 301521 18:05-19:35 Uhr	Hatha Yoga - Bewegung und Stille 301526 18:00-19:30 Uhr		Lach Yoga für Kind und Mama/Papa 301505 15:15-16:15 Uhr
	Yoga für einen ges. Rücken 142301536 / 301542 18:05-19:25 Uhr		Yoga für einen ges. Rücken 301534 / 301546 18:00-19:30 Uhr		Hatha Yoga 142301518 / 301524 17:30-18:40 Uhr
		Hatha Yoga 142301515 / 301522 19:40-21:10 Uhr	Hatha Yoga nach Sivananda 142301526 / 301527 18:05-19:35 Uhr	Partner Yoga 301578 19:20-20:50 Uhr	Business Balance durch Yoga 301576 17:30-19:00 Uhr
	Yoga für einen ges. Rücken 142301537 / 301544 20:00-21:20 Uhr		Kundalini-Yoga 142301529 / 301530 19:45-21:15 Uhr	Hatha Yoga 142301513 / 301523 20:00-21:20 Uhr	Yoga & Atemtechnik 142301546 / 301580 18:50-20:10 Uhr

Kurse an Wochenenden

Kinderyoga	142301501 / 301502	Sa.31.01.15 / 18.04.15, 11:00-12:00 Uhr
Yoga für Jugendliche	142301503 / 301504	Sa.31.01.15 / 18.04.15, 12:15-13:30 Uhr

Tai Chi Chuan - Kurzform intensiv
Alice Pusch
301348 € 92,00
Do, 26.02.15 - 25.06.15
18:30 - 19:50 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Zur Tai Chi -Kurzform- werden gute Kenntnisse der ganzen Kurzform vorausgesetzt. Die ganze Kurzform wird verfeinert und vertieft. Fortgeschrittene Energieübungen und deren Umsetzung in der Form gehören zum Kursinhalt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

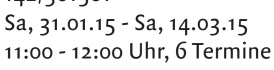
Yoga

Yoga ist für alle Zielgruppen geeignet, um Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele zu fördern. Das Wort Yoga kommt aus dem Indischen und bedeutet Einheit bzw. Harmonie. Modernes Yoga wird frei von religiösen Einflüssen praktiziert und hat verschiedene Formen. Während das klassische Hatha Yoga Atem- und Dehnübungen beinhaltet, steht bei Kundalini-Yoga die Lebensenergie im Vordergrund.
Wahrnehmungsübungen verbessern die Beziehung zum eigenen Körper, mit Hilfe von Atemübungen (Prana) wird neue Energie getankt. Mudras (Handbewegung) wirken auf den Organismus. Eine Yogastunde beginnt mit einer Anfangsentspannung, um den Alltag hinter sich zu lassen, es folgen klassische Yogastellungen (Asanas), zum Abschluss findet eine Tiefenentspannung statt. Die Übungen trainieren und kräftigen jeden Körperteil.

Kinderyoga

Kinderyoga bietet den Kindern einen idealen Ausgleich zum Schulalltag. Es schenkt ihnen eine gesunde Körperhaltung, Konzentrationsfähigkeit und verbessert das Körpergefühl. Durch Entspannung und Meditation erfahren sie Ruhe, Gelassenheit und innere Kraft.



Kinderyoga


für Kinder von 7-12 Jahren
Claudia Diehl
142/301501 € 36,00
Sa, 31.01.15 - Sa, 14.03.15
11:00 - 12:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Kinderyoga


für Kinder von 7-12 Jahren
Claudia Diehl
301502 € 36,00
Sa, 18.04.15 - Sa, 23.05.15
11:00 - 12:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Yoga für Jugendliche

Yoga unterstützt die Teenager darin, eine tiefe Verbindung zu sich selbst zu schaffen. Durch die Yogaübungen wird der Körper gekräftigt und das Körpergefühl verbessert, durch Meditation wird der Geist ruhig und Entspannungstechniken unterstützen dabei, in die Stille zu kommen. Sie erhalten innere Stabilität und Selbstbewusstsein.

Yoga für Jugendliche
von 13-16 Jahren
Claudia Diehl
142/301503 € 44,00
Sa, 31.01.15 - 14.03.15
12:15 - 13:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Yoga für Jugendliche
von 13-17 Jahren
Claudia Diehl
301504 € 44,00
Sa, 18.04.15 - 23.05.15
12:15 - 13:30 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Lach-Yoga für Kind und Mama/Papa
für Kinder von 6 -10 Jahren
Kurs läuft auch während der Ferien
Janina Stunder
301505 € 60,00
Fr, 06.03.15 - 17.04.15
15:15 - 16:15 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Lach-Yoga verhilft uns zu mehr Lebensfreude, Entspannung und einem fröhlichen Miteinander. Lach-Yoga heißt spontanes, grundloses Lachen und ist ein aktives Bewegungstraining. Gemeinsames Lachen in der Gruppe baut Stress ab, ist entspannend und sorgt für das körperliche und seelische Wohlbefinden. In dieser Stunde trainieren wir unsere Lachmuskeln mit Unterstützung von Atem-, Dehn- und Klatschübungen für den ganzen Körper.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga

Durch Bewegungs-, Körper- und Atembewusstseinsübungen ist es möglich, bei sich selbst anzukommen. Innere Ruhe und Ausgleich zwischen Entspannung und Spannung stärken die Kräfte für den Alltag. Dieser Kurs ist als Einstieg und Vertiefung geeignet.

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Auffrischer
Kurs läuft auch während der Ferien
Marie-Luise Heinkel
142/301505 € 70,00
Do, 22.01.15 - 26.03.15
10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Auffrischer
Marie-Luise Heinkel
301506 € 70,00
Do, 16.04.15 - 09.07.15
10:30 - 12:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga




für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Rainer Fuchs
142/301513 € 62,00
Do, 15.01.15 - 26.03.15
20:00 - 21:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Kurs läuft auch während der Ferien
Anette Könemann
142/301514 € 70,00
Di, 20.01.15 - 31.03.15
18:05 - 19:35 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch




Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Kurs läuft auch während der Ferien
Anette Könemann
142/301515 € 70,00
Di, 20.01.15 - 31.03.15
19:40 - 21:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Martina Kienzle
142/301516 € 57,00
Mo, 26.01.15 - 23.03.15
10:15 - 11:45 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hohberg

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Martina Kienzle
142/301517 € 67,00
Mo, 26.01.15 - 23.03.15
19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Silvia Kopf
142/301518 € 55,00
Fr, 30.01.15 - 24.04.15
17:30 - 18:40 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Martina Kienzle
301519 € 84,00
Mo, 13.04.15 - 13.07.15
10:15 - 11:45 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hohberg

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Martina Kienzle
301520 € 49,00
Mo, 13.04.15 - 18.05.15
19:30 - 21:00 Uhr, 6 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Anette Könemann
301521 € 84,00
Di, 14.04.15 - 14.07.15
18:05 - 19:35 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Anette Könemann
301522 € 84,00
Di, 14.04.15 - 21.07.15
19:40 - 21:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Rainer Fuchs
301523 € 74,00
Do, 16.04.15 - 23.07.15
20:00 - 21:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch




Hatha Yoga
für EinsteigerInnen und Mittelstufe
Kurs läuft auch während der Ferien
Silvia Kopf
301524 € 46,00

Fr, 12.06.15 - 31.07.15
17:30 - 18:40 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga - Bewegung und Stille
für Auffrischer und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Gerhard Woehrle
301526 € 57,00
Mi, 18.03.15 - 13.05.15
18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Yoga kombiniert mit Bewegung und Stille lässt Sie vom Alltag entspannen und Ruhe erfahren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hatha Yoga - klassisch

In dieser Kursreihe werden klassische Yogahaltungen erlernt und vertieft. Variationen, statische und dynamische Asanas (Körperübungen), intensives Pranayama (Atemübungen) und Energiearbeit helfen dabei, den Körper zu stärken und den Geist zu kontrollieren. Entspannungs- und Meditationsübungen runden das Programm ab.

Schutterwald

Hatha Yoga - klassisch
für Auffrischer und Mittelstufe
Elvira Stöckel
142/301521 € 90,00
Do, 29.01.15 - 21.05.15
17:00 - 18:30 Uhr, 13 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

Schutterwald

Hatha Yoga - klassisch
für Mittelstufe
Elvira Stöckel
301525 € 52,00
Do, 11.06.15 - 23.07.15
19:00 - 20:30 Uhr, 7 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Getränk, Handtuch

i **Information und Anmeldung**

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Hatha Yoga nach Sivananda

Hatha Yoga nach Sivananda, eine einheitliche Entwicklung für Körper, Geist und Seele. Gelernt wird nach der Rishikeshreihe. Durch Tiefenentspannungstechniken finden wir zur inneren Ruhe und Kraftquelle. Durch Asanas dehnen und stärken wir Muskeln, Bänder und kräftigen die inneren Organe. Durch Pranayama erhöhen wir die Sauerstoffversorgung und die Lebensenergie. Wir reinigen, beruhigen und vitalisieren den ganzen Körper.

Hatha Yoga nach Sivananda

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Anita Danner
142/301526 € 84,00
Mi, 21.01.15 - 29.04.15
18:05 - 19:35 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

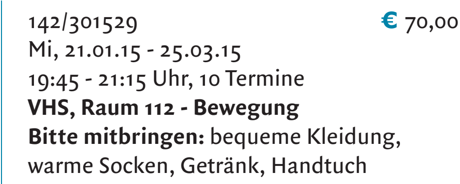
Hatha Yoga nach Sivananda

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Anita Danner
301527 € 70,00
Mi, 06.05.15 - 22.07.15
18:05 - 19:35 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Kundalini Yoga

Kundalini-Yoga ist für Menschen geeignet, die einen Ausgleich für den Stress im Alltag suchen, ihren Körper gesund erhalten und ihrem Geist tiefe Einsichten ermöglichen wollen. Eine typische Kundalini-Yoga-Stunde besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation, Platz finden z.B. die bewusste Atemführung, dynamische Bewegungen, bei denen man auch mal ins Schwitzen geraten kann, ruhige Streck- und Halteübungen, Mudras (Handhaltungen), Meditation (z.B. Mantrensingen, Atemmeditation), geführte Entspannungen. Ziel des Kundalini-Yoga ist es, die Lebensenergie (Kundalini) zu spüren und frei fließen zu lassen, um den Alltag mit Gelassenheit, Flexibilität, mehr Bewusstheit und Optimismus zu meistern.

Kundalini-Yoga

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Polina Bitsch

142/301529 € 70,00
Mi, 21.01.15 - 25.03.15
19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Kundalini-Yoga

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Polina Bitsch
301530 € 84,00
Mi, 15.04.15 - 15.07.15
19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Neuried

Lebenslust und Spannkraft mit Kundalini-Yoga 50plus

Beate Beiser
301533 € 56,00
Mo, 26.01.15 - 23.03.15
17:00 - 18:30 Uhr, 8 Termine
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder solche, die nicht 1 ½ Stunden auf dem Boden sitzen wollen, ist dieser Yoga-Kurs geeignet. Die meisten Übungen finden auf oder um den Stuhl statt.
Körperlich gesehen hat Kundalini-Yoga 50 plus 3 Hauptziele, nämlich die Balance und Koordinationsfähigkeit erhalten, die Wirbelsäule aufzurichten und das Lungenvolumen wieder zu erweitern. Es unterstützt Sie, Ihr Leben neu auszurichten, entsprechend der sich wandelnden Bedingungen und Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

weitere Yoga Kurse

Yoga für einen gesunden Rücken

Yoga-Übungen, regelmäßig ausgeführt, können Rückenschmerzen vorbeugen, auf Stress und Muskelverspannungen beruhende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen lindern oder beseitigen. Schwerpunkt dieses Kurses sind Yoga-Übungen, die

- die wichtigsten Rückenmuskeln stärken und dehnen
- Verspannungen lösen
- die Wirbelsäule flexibel halten.

Bei bereits vorliegenden Beschwerden und Erkrankungen im Rückenbereich ist das Einverständnis des behandelnden Arztes vor Kursbeginn einzuholen.

Yoga für einen gesunden Rücken

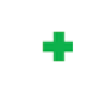
Kurs läuft auch während der Ferien
Waltraud Wernet-Walter
301534 € 57,00
Mi, 21.01.15 - 11.03.15
18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken

Edeltraud Benetz
301540 € 90,00
Di, 21.04.15 - 28.07.15
09:45 - 11:15 Uhr, 13 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken

Werner Walter
301542 € 63,00
Mo, 27.04.15 - 13.07.15
18:05 - 19:25 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch



Yoga für einen gesunden Rücken

Werner Walter
301544 € 63,00
Mo, 27.04.15 - 13.07.15
20:00 - 21:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga für einen gesunden Rücken

Waltraud Wernet-Walter
301546 € 57,00
Mi, 10.06.15 - 29.07.15
18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch



Yoga & Atemtechnk

Unser Atem ist im Yoga die Brücke zwischen Körper und Geist und die einfachste immer zur Verfügung stehende Entspannungshilfe. Achtsames Atmen bringt unseren Geist zur Ruhe und zwanghaftes Denken verliert ihre Macht über uns. In diesem Kurs werden Yogastellungen (Asanas), in Verbindung mit dem Atem (Pranayama) dynamisch und statisch geübt. Die Schulung unserer Achtsamkeit und die Konzentration auf den Atem regen den Stoffwechsel und den Entgiftungsprozess des Körpers an, lösen Verspannungen, bauen Stress ab und schenken uns Leichtigkeit.
Eine Yogastunde beginnt mit einer Anfangsentspannung, um den Alltag hinter sich zu lassen. Es folgen Dehn- und Aufwärmübungen, um den Atemfluss anzuregen, danach vom Atem geführte Yogastellungen (z.B. Ujjayi). Zum Abschluss findet eine Tiefenentspannung und eine Atemübung statt z.B. Nasenwechselatmung (Nadhi Shodhana).

Yoga & Atemtechnik

mit Entspannungselementen
Silvia Kopf
142/301546 € 62,00
Fr, 30.01.15 - 24.04.15
18:50 - 20:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga & Atemtechnik

mit Entspannungselementen
Kurs läuft auch während der Ferien
Silvia Kopf
301580 € 52,00
Fr, 12.06.15 - 31.07.15
18:50 - 20:10 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Hohberg

Hormon Yoga

für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene
Martina Rizqallah
301547 € 67,00
Di, 13.01.15 - 10.03.15
18:15 - 19:45 Uhr, 8 Termine
Niederschopfheim, Grundschule a. d. Hohberghalle
Dieser Kurs ist für Frauen mit oder ohne Yogaerfahrung geeignet und richtet sich an Frauen ab 35 Jahren, die Regelbeschwerden haben, in die Wechseljahre kommen oder schon sind.
Hormonyoga fördert ein besseres Verständnis für sich selbst und unterstützt die Teilnehmerinnen, Veränderungen anzunehmen. Im Kurs werden spezielle Körperhaltungen, Energielenkungen, Atem- und Entspannungsübungen erlernt, die das weibliche Hormonsystem aktivieren und Beschwerden mindern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, leichte Decke, Kissen zum Sitzen, Getränk

Luna Yoga - der weibliche Schatz im Yoga

Wochenendseminar für Fortgeschrittene
Daniela Weißhaar
142/301548 € 41,00
Sa, 24.01.15, 10:30 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 113 - Bewegung
Luna Yoga ist eine wohltuend belebende Yogaform heilsamer Körpererfahrung. Mit dieser eigens für Frauen entwickelte Methode können wir Harmonisierung unseres Körpers, besonders unseres Beckens erreichen. Die Übungen zielen auf die Durchblutung, Kräftigung und die Beweglichkeit des Beckens. Die Luna Yoga Übungen werden fein aufeinander abgestimmt und wirken intensiv auf tiefen Ebenen unseres Seins.
Mit Spür-, Energie- und Atemübungen, Bewegung, Musik und Entspannung verbringen wir den Tag, pflegen einen liebevollen, individuellen Umgang mit unserem Körper.
Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die eine weiblich verwurzelte Art des Yoga kennen lernen möchten oder sie schon kennen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, großes Tuch oder Handtuch, (warmes) Getränk, Pausensnack

Entspannt in den Tag - Yoga für Frühaufsteher

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Silvia Kopf
301575 € 44,00
Mi, 10.06.15 - 29.07.15
07:15 - 08:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Starten Sie mit Yoga in den Tag! Eine Zeit, die Ihren Körper und Geist in Einklang bringen und Sie für die täglichen Herausforderungen stärken.
Der Sonnengruß und andere Yogaübungen sind der ideale Start in den Tag. Die Asanas, geführt mit dem Atem, versorgen Sie mit Energie und Vitalität. Meditative Elemente und Momente des Nachspürens ermöglichen das Entstehen von geistiger Ruhe und den Kontakt zum eigenen Körper. So wird die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist ins Bewusstsein gerückt und der Körper und die Wahrnehmung gestärkt.
Eine Yogastunde beginnt mit einer Anfangsentspannung. Es folgen Dehn- und Aufwärmübungen, der Sonnengruß und andere Asanas, zum Abschluss findet eine Tiefenentspannung statt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Business Balance durch Yoga

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Werner Walter
301576 € 63,00
Fr, 20.02.15 - 24.04.15
17:30 - 19:00 Uhr, 9 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Stress und alltägliche Belastung nehmen immer mehr zu. Der Tag wird durch viele Termine und Erledigungen durchgetaktet. Müdigkeit, Unausgeglichenheit und stressbedingte Erkrankungen sind die Folge. Als Ausgleich und zur Re-Balance bietet sich Yoga an.
Das Business-Yoga legt besonderen Wert auf die innere Wahrnehmung und Selbstreflexion. Der Körper wird ausgiebig gedehnt. Die Wirbelsäule, belastet durch die Haltungen am Schreibtisch, frisch aufgerichtet. Eine bewusste Wahrnehmung zu seinem Körper und dessen komplexen Funktionen wird gefördert. Die folgende Entspannung läßt Körper und Geist zur Ruhe kommen. Die abschliessende Meditation klärt und erfrischt den Verstand. Während den Übungen wird auf die Atmung und den Kontakt zu sich selbst Wert gelegt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

Yoga zu zweit erleben



für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Claudia Diehl
301578 € 70,00
Do, 16.04.15 - 16.07.15
19:20 - 20:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die Yoga auch gemeinsam erleben möchten. Yoga zu zweit gibt die Möglichkeit, mit Freude und Vertrauen anderen Menschen zu begegnen. Sich in die Hände eines anderen Menschen zu geben, bedeutet sich für neue Erfahrungen zu öffnen. Yoga zu zweit gibt körperliche Stabilität und Dehnbarkeit in den Asanas, aber auch die Möglichkeit, die Kommunikation und das Vertrauen zu vertiefen.
Yoga bedeutet Einheit. Yoga zu zweit bietet dafür den optimalen Rahmen, um das Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung in einem Raum der Achtsamkeit gemeinsam zu spüren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk, Handtuch

BEWEGUNG

Schwimmen

Babyschwimmen

Im Babyschwimmen geht es um das Wiedergewöhnen ans Wasser und das Erlernen von Griff- und Tauchtechniken. Auf die Haltung des Babys und die Wirbelsäulenstärkung wird ebenfalls eingegangen.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Rüdiger Klöser / Oliver Born
302002 € 10,00
Sa, 10.01.15 - 18.07.15
09:15 - 10:00 UhrHallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten
Kursgebühr für 1 Kurstag/45 Min.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Oliver Born / Rüdiger Klöser
302004 € 53,00
Sa, 10.01.15 - 18.07.15
09:15 - 10:00 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten
Kursgebühr für 6 Kurstage/45 Min.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Rüdiger Klöser / Oliver Born
302006 € 10,00
Sa, 10.01.15 - 18.07.15
10:00 - 10:45 UhrHallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten
Kursgebühr für 1 Kurstag/45 Min.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Oliver Born / Rüdiger Klöser
302008 € 53,00
Sa, 10.01.15 - 18.07.15
10:00 - 10:45 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten
Kursgebühr für 6 Kurstage/45 Min.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Rüdiger Klöser / Oliver Born
302010 € 10,00
Sa, 10.01.15 - 18.07.15
10:45 - 11:30 UhrHallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten
Kursgebühr für 1 Kurstag/45 Min.

Babyschwimmen
für Babys ab 6 Wochen bis 4 Jahre
Oliver Born / Rüdiger Klöser
302012 € 53,00
Sa, 10.01.15 - 18.07.15
10:45 - 11:30 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten
Kursgebühr für 6 Kurstage/45 Min.

Schwimmvorbereitungskurs
für Kinder von 4-6 Jahren
Elke Stäbler
302014 € 80,00
Mo, 13./20./27.04.15, 15:00 - 16:30 Uhr
Mi, 15./22./29.04.15, 14:30 - 16:00 Uhr
6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Kleinkinder sammeln in diesem Kurs erste Erfahrungen mit dem Element Wasser. Gemeinsam werden spielerische Bewegungserfahrungen vermittelt und erste Atemtechniken erlernt, um die Voraussetzungen für einen späteren Schwimmkurs zu legen.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch

Schwimmkurse

Auf spielerische Art und Weise erlernen Kinder die Bewegungen des Brustschwimmens und des Tauchens. Die Atemtechnik wird ebenfalls vermittelt, so dass die Kinder nach dem Kurs Grundlagen des Brustschwimmens erlernt haben und sich frei im Wasser bewegen können.

Schwimmkurs A3
für Kinder ab 6 Jahren
Lena Hoffrichter
142/302028 € 108,00
Mo, 19.01.15 - Mi, 11.02.15
14:30 - 16:00 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs B3
für Kinder ab 6 Jahren
Wolfgang Poppitz
142/302029 € 108,00
Mi, 21./28.01./04./11.02.15, 16:00 - 17:30 Uhr
Fr, 23./30.01./06./20.02.15, 15:00 - 16:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs C3
für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
142/302030 € 108,00
Di, 20./27.01./03./10.02.15, 16:00 - 17:30 Uhr
Do, 22./29.01./05./12.02.15, 14:30 - 16:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Wochentagsrhythmus der Kinderschwimmkurse



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
A: 15:00-16:30 Uhr		A: 14:30-16:00 Uhr	C: 14:30-16:00 Uhr	
				B: 15:00-16:30 Uhr
	C: 16:00-17:30 Uhr	B: 16:00-17:30 Uhr		
				E: 16:30-18:00 Uhr
		E: 16:45-18:15 Uhr	D: 16:45-18:15 Uhr	
	D: 17:30-19:00 Uhr			

Alle Kinderschwimmkurse finden zweimal pro Woche statt. Aus der Tabelle können Sie die Schwimmkursangebote an den unterschiedlichen Wochentagen und Uhrzeiten ersehen. Jedes Angebot ist mit einem Buchstaben versehen. Gleiche Buchstaben in den Kursübersichten bedeuten gleiche Wochentage. Beginn und Ende der Kurse entnehmen Sie bitte der genauen Beschreibung, nachdem Sie die für Sie passende Zeitschiene dem Buchstaben zugeordnet haben.

Schwimmkurs D3



für Kinder ab 6 Jahren
Constanze Born
142/302031 € 108,00
Di, 20./27.01./03./10.02.15, 17:30 - 19:00 Uhr
Do, 22./29.01./05./12.02.15, 16:45 - 18:15 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs E3



für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
142/302032 € 108,00
Mi, 21./28.01./04./11.02.15, 16:45 - 18:15 Uhr
Fr, 23./30.01./06./13.02.15, 16:30 - 18:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs A1



für Kinder ab 6 Jahren
Elke Stäbler
302033 € 108,00
Mo, 02./09./16./23.03.15, 15:00 - 16:30 Uhr
Mi, 04./11./18./25.03.15, 14:30 - 16:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs B1



für Kinder ab 6 Jahren
Wolfgang Poppitz
302034 € 108,00
Mi, 04./11./18./25.03.15, 16:00 - 17:30 Uhr
Fr, 06./13./20./27.03.15, 15:00 - 16:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs C1



für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
302035 € 108,00
Di, 14./21./28.04./05.05.15, 16:00 - 17:30 Uhr
Do, 16./23./30.04./07.05.15, 14:30 - 16:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten



Schwimmkurs D1



für Kinder ab 6 Jahren
Constanze Born
302036 € 108,00
Di, 03./10./17./24.03.15, 17:30 - 19:00 Uhr
Do, 05./12./19./26.03.15, 16:45 - 18:15 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs E1





für Kinder ab 6 Jahren
Rüdiger Klöser
302037 € 108,00
Mi, 15./22./29.04./06./13.05.15, 16:45 - 18:15 Uhr
Fr, 17./24.04./08.05.15, 16:30 - 18:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs A2





für Kinder ab 6 Jahren
Elke Stäbler
302038 € 108,00
Mo, 08./15./22./29.06.15, 15:00 - 16:30 Uhr
Mi, 10./17./24.06./01.07.15, 14:30 - 16:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs B2



für Kinder ab 6 Jahren
Wolfgang Poppitz
302039 € 108,00
Mi, 10./17./24.06./01.07.15, 16:00 - 17:30 Uhr
Fr, 12./19./26.06./03.07.15, 15:00 - 16:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs C2

für Kinder ab 6 Jahren
Team der VHS
302040 € 108,00
Di, 09.06.15, 16:00 - 17:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs D2

für Kinder ab 6 Jahren
Constanze Born
302041 € 108,00
Di, 21./28.04./05./12./19.05.15, 17:30 - 19:00 Uhr
Do, 23./30.04./07.05.15, 16:45 - 18:15 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs E2



für Kinder ab 6 Jahren
Team der VHS
302042 € 108,00
Mi, 10./17./24.06./01.07.15, 16:45 - 18:15 Uhr
Fr, 12./19./26.06./03.07.15, 16:30 - 18:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs in den Osterferien



für Kinder ab 6 Jahren
Elke Stäbler
302043 € 108,00
Sa, 28.03./04.04.15, 11:30 - 13:00 Uhr
Mo/Di/Mi/Fr, 30./31.03./01./07./08./10.04.15, 09:00 - 10:30 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Schwimmkurs in den Pfingstferien



für Kinder ab 6 Jahren
Elke Stäbler
302044 € 108,00
Di/Mi/Fr, 26./27./29.05./02./03./05.06.15, 09:00 - 10:30 Uhr
Sa, 30.05./06.06.15, 11:30 - 13:00 Uhr
8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Duschgel, Handtuch
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Erwachsenenschwimmkurse

Erwachsenen-Schwimmkurs

Rüdiger Klöser
302046 € 116,00
Mi, 15./22./29.04./06./13.05.15, 20:00 - 21:30 Uhr
Do, 16./23./30.04./07.05.15, 21:00 - 22:00 Uhr
9 Termine
Hallenbad Stegermatt
Sie erlernen Grundübungen und die Koordination des Brustschwimmens. Außerdem werden Ihnen das Tauchen, ins Wasser springen, sich in tiefem Wasser zu bewegen und Atemtechniken näher gebracht.
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Technik-Schwimmkurs

In diesem Schwimmkurs für Erwachsene sind alle willkommen, die ihre Technik und Ausdauer verbessern möchten. Voraussetzung ist eine solide Basistechnik der drei von vier olympischen Schwimmstilen: Kraul, Brust und Rücken. Diese drei Techniken werden wir durch spezifische Übungen verbessern, um einen ökonomischen, kraftsparenden Schwimmstil zu erreichen. Aufgrund der kleinen Gruppengröße kann individuell korrigiert, sowie auf Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden.



Technik-Schwimmkurs

Kurs läuft auch während der Ferien
Team der VHS
302066 € 81,00
Mo, 23.02.15 - 30.03.15
21:00 - 22:00 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

i Wichtige Hinweise für die Aqua- und Schwimmkurse im Hallenbad Stegermatt

Babyschwimmen:
- Die Kursgebühr gilt für ein Baby und einen Erwachsenen.
- Weitere Angehörige zahlen gesondert Eintritt.
- Für den Eintritt beim Babschwimmen erhalten Sie am ersten Kurstag an der Hallenbadkasse ein Armband, das zu jedem Termin von der Begleitperson getragen werden muss.

Kinder- und Jugendkurse, bitte mitbringen:
- geeignete Badebekleidung
- Handtuch und Duschgel

Schwimmvorbereitungskurse und Kinderschwimmkurse:
- Treffpunkt: vor dem Kurs / nach dem Kurs im Hallenbadeingang
- Die Schwimmkurse für Kinder finden ohne Anwesenheit von Erwachsenen/Eltern statt.

Eintritt und Parkgebühren:
- Die Kursgebühr beinhaltet alle Eintritte ins Hallenbad. Sie haben bis zu zwei Stunden vor Beginn oder im Anschluss an ihren Kurstermin die Möglichkeit, das Bad als regulärer Schwimmgast zu nutzen, außer montags.
- Die Parkgebühr wird unter Nachweis der Parkbelege an der Kasse im Hallenbad rückerstattet.

Technik-Schwimmkurs

Team der VHS
302068 € 81,00
Mo, 04.05.15 - 22.06.15
21:00 - 22:00 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness

In diesen Kursen erfahren Sie ein aktives und schonendes Gymnastikprogramm, das Verspannungen löst und Ihre psychische und physische Leistungsfähigkeit verbessert. Die Kurse werden in brusttiefem Wasser durchgeführt und sind somit auch für Nichtschwimmer und im Wasser unsichere Personen geeignet. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers werden die gymnastischen Übungen erfolgreich unterstützt.

Aqua-Fitness



Gabriele Pühler
142/302121 € 99,00
Mo, 12.01.15 - 23.03.15
19:30 - 20:15 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness



Gabriele Pühler
142/302122 € 99,00
Mo, 12.01.15 - 23.03.15
20:30 - 21:15 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness

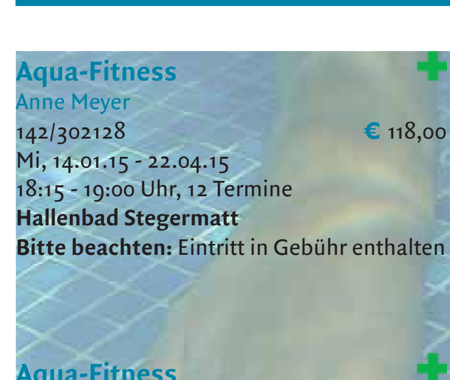
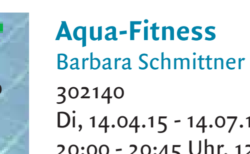
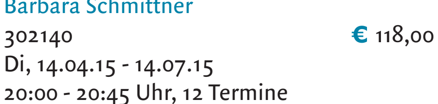


Barbara Schmittner
142/302125 € 99,00
Di, 13.01.15 - 24.03.15
20:00 - 20:45 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness



Anne Meyer
142/302126 € 118,00
Mi, 14.01.15 - 22.04.15
12:00 - 12:45 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten



Aqua-Fitness
Anne Meyer
142/302128 € 118,00
Mi, 14.01.15 - 22.04.15
18:15 - 19:00 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Mareike Vogt
142/302131 € 99,00
Do, 15.01.15 - 26.03.15
19:05 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Team der VHS
142/302135 € 81,00
Di, 27.01.15 - 24.03.15
20:45 - 21:30 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302135 € 118,00
Mo, 13.04.15 - 13.07.15
18:30 - 19:15 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302136 € 118,00
Mo, 13.04.15 - 13.07.15
19:30 - 20:15 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Gabriele Pühler
302137 € 118,00
Mo, 13.04.15 - 13.07.15
20:30 - 21:15 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302138 € 81,00
Di, 14.04.15 - 23.06.15
09:00 - 09:45 Uhr, 8 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302139 € 81,00
Di, 14.04.15 - 23.06.15
10:00 - 10:45 Uhr, 8 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Barbara Schmittner
302140 € 118,00
Di, 14.04.15 - 14.07.15
20:00 - 20:45 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Mareike Vogt
302141 € 99,00
Do, 16.04.15 - 09.07.15
18:15 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Mareike Vogt
302142 € 99,00
Do, 16.04.15 - 09.07.15
19:05 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302143 € 81,00
Fr, 17.04.15 - 26.06.15
10:00 - 10:45 Uhr, 8 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Übersicht über die Aqua - Kurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00 - 14:00		**Aqua-Fitness** 142302123 / 302138 09:00 - 09:45 Uhr			**Aqua-Balance** 142302153 / 302154 09:15 - 10:00 Uhr
		Aqua - Fit mit Babybauch 302170 / 302171 09:00 - 09:45 Uhr	**Aqua-Fitness** 142302126 / 302145 12:00 - 12:45 Uhr		**Aqua-Fitness** 142302132 / 302143 10:00 - 10:45 Uhr
		Aqua-Fitness 142302124 / 302139 10:00 - 10:45 Uhr	**Aqua-Fitness** 142302127 / 302146 13:00 - 13:45 Uhr		**Aqua-Fitness** 142302133 / 302144 11:00 - 11:45 Uhr
		Aqua-Fitness 60plus 142302142 / 302149 12:30 - 13:15 Uhr			
18:00 - 22:00	**Aqua-Fitness** 142302120 / 302135 18:30 - 19:15 Uhr		**Aqua-Fitness** 142302128 / 302147 18:15 - 19:00 Uhr	**Aqua-Fitness** 142302130 / 302141 18:15 - 19:00 Uhr	
	Aqua-Fitness 142302121 / 302136 19:30 - 20:15 Uhr	**Aqua-Fitness** 142302125 / 302140 20:00 - 20:45 Uhr	**Aqua-Fitness** 142302129 / 302148 19:15 - 20:00 Uhr	**Aqua-Fitness** 142302131 / 302142 19:05 - 19:50 Uhr	
	Aqua-Fitness 142302122 / 302137 20:30 - 21:15 Uhr	**Aqua-Fitnesss** 142302135 / 302135 20:45 - 21:30 Uhr			
	Aqua-Jogging 142302149 / 302150 21:15 - 22:00 Uhr				

Aqua-Fitness
Katja Otremba
302144 € 81,00
Fr, 17.04.15 - 26.06.15
11:00 - 11:45 Uhr, 8 Termine
Hotel Mercure, Schwimmbad
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anne Meyer
302145 € 81,00
Mi, 29.04.15 - 01.07.15
12:00 - 12:45 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anne Meyer
302146 € 81,00
Mi, 29.04.15 - 01.07.15
13:00 - 13:45 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anne Meyer
302147 € 81,00
Mi, 29.04.15 - 01.07.15
18:15 - 19:00 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness
Anne Meyer
302148 € 81,00
Mi, 29.04.15 - 01.07.15
19:15 - 20:00 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

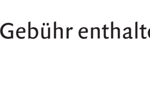
Aqua-Fitness 60plus
Barbara Lasch
142/302142 € 71,00
Di, 03.02.15 - 24.03.15
12:30 - 13:15 Uhr, 7 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fitness 60plus
Barbara Lasch
302149 € 118,00
Di, 14.04.15 - 14.07.15
12:30 - 13:15 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging entlastet die Gelenke, reduziert Stress und baut die Muskulatur auf. Die gesamte Bauch-Beine-Po-Muskulatur wird trainiert und das Herz-Kreislauf-System aktiviert.

Aqua-Jogging
Barbara Schmittner
142/302149 € 81,00
Mo, 19.01.15 - 23.03.15
21:15 - 22:00 Uhr, 8 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten



Aqua-Jogging
Barbara Schmittner
302150 € 118,00
Mo, 13.04.15 - 13.07.15
21:15 - 22:00 Uhr, 12 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fit mit Babybauch

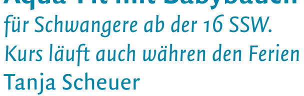
Frauen in der Schwangerschaft bekommen in diesem Kurs eine gelenkschonende und sanfte Möglichkeit auch in der Schwangerschaft sportlich aktiv zu bleiben. Die Bewegung im Wasser wirkt bei zunehmendem Gewicht besonders entlastend und typische Schwangerschaftserscheinungen wie z.B. Rückenbeschwerden werden gelindert. Das Ungeborene reagiert positiv auf die schaukelnden Bewegungen im Wasser und zudem werden störende Geräusche abgeschirmt.
Dieser Kurs ist eine optimale Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs und für Nicht-Schwimmer geeignet.
Sprechen Sie bitte zuvor mit Ihrem/r Frauenarzt/ärztin, um sicher zu gehen, dass keine Gegenanzeigen vorliegen.

Aqua-Balance

Auf sanfte Weise wird die Skelettmuskulatur gekräftigt, mobilisiert und gedehnt. Das ganzheitliche Bewegungstraining im Wasser ist besonders gelenkschonend. Auch für Nichtschwimmer geeignet.

Aqua-Balance
Barbara Schmittner
142/302153 € 99,00
Fr, 16.01.15 - 27.03.15
09:15 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Balance
Barbara Schmittner
302154 € 99,00
Fr, 17.04.15 - 10.07.15
09:15 - 10:00 Uhr, 10 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fit mit Babybauch
für Schwangere ab der 16 SSW.
Kurs läuft auch währen den Ferien

Tanja Scheuer
302170 € 65,00
Di, 03.03.15 - 07.04.15
09:00 - 09:45 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten

Aqua-Fit mit Babybauch
für Schwangere ab der 16 SSW.
Tanja Scheuer
302171 € 65,00
Di, 09.06.15 - 14.07.15
09:00 - 09:45 Uhr, 6 Termine
Hallenbad Stegermatt
Bitte beachten: Eintritt in Gebühr enthalten



Fitness

Dance-Aerobic
Nina Isen
302201 € 73,00
Mo, 23.02.15 - 06.07.15
17:20 - 18:20 Uhr, 16 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Aus einfachen Aerobic-Schritten entsteht eine komplette Dance-Choreografie. Im Vordergrund stehen dabei natürlich Spaß und Freude an der Bewegung. Abgerundet wird das Ganze mit fetziger und abwechslungsreicher Musik, die den Alltagsstress in den Hintergrund rücken lässt.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

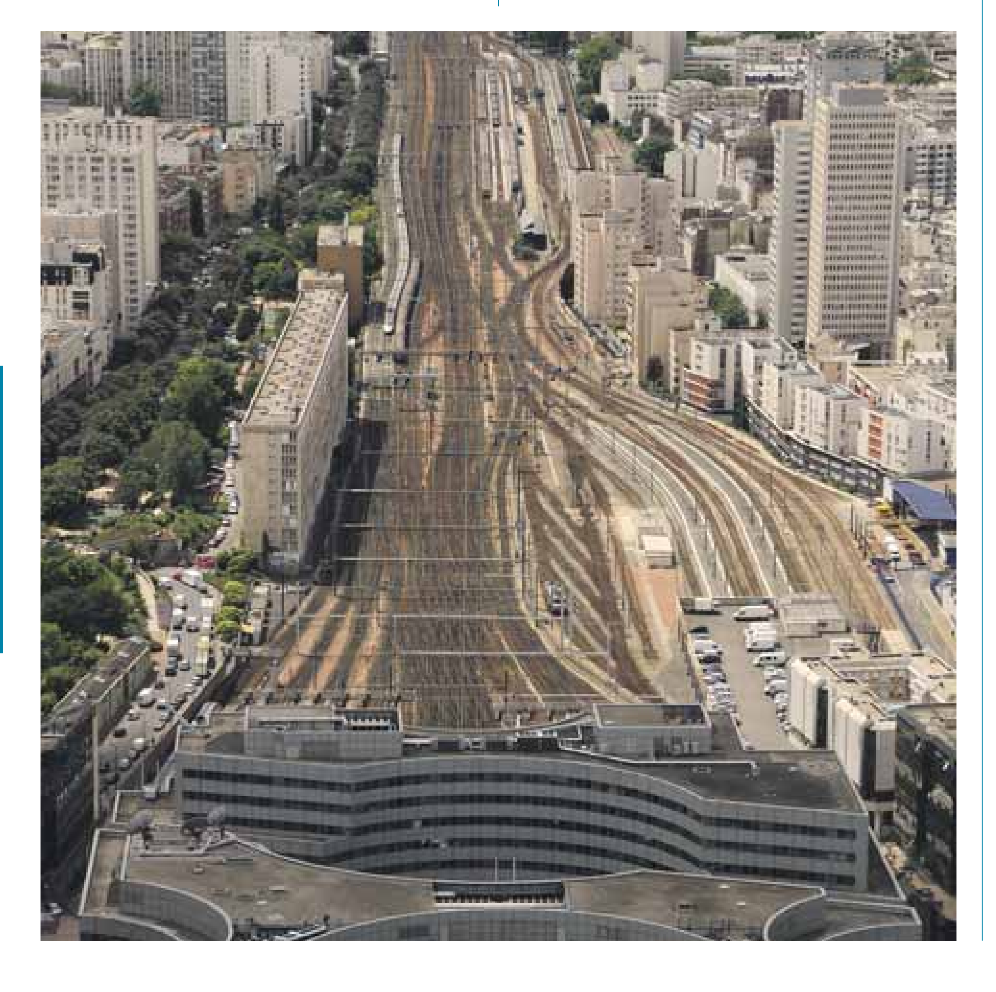
Step Plus
Step-Grundkenntnisse erforderlich
Olga Lingor
302202 € 105,00
Mo, 09.03.15 - 27.07.15
18:30 - 19:50 Uhr, 19 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Step-Aerobic ist eine Wohltat für das Herz-Kreislaufsystem und stärkt Muskeln, die im Alltag vernachlässigt werden. Abgerundet wird das Programm mit Kräftigungsübungen. Allgemeine Ausdauer und körperliche Kraft und Koordination in den Bewegungsabläufen werden gesteigert.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Step & more

Mehr als ein stures „Auf und ab“ auf einem kleinen Treppchen. Im ersten Teil des Abends wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Muskelkraft und Ausdauer verbessert, im zweiten Teil folgt Funktionsgymnastik für Bauch und Oberkörper.

Step & more
Gerda Bohnert
142/302204 € 36,00
Mo, 19.01.15 - 16.03.15
18:30 - 19:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Step & more
Gerda Bohnert
302204 € 52,00
Mo, 13.04.15 - 27.07.15
18:30 - 19:30 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk



Zumba®

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitnesstraining. Das ZUMBA®-Programm verbindet Elemente von Aerobic, Intervalltraining und Krafttraining und verbessert somit die Ausdauer, formt und strafft die Figur.
Die Tanzbewegungen und -schritte sind leicht zu erlernen. Der ZUMBA®-Kurs ist für Jedermann/-frau geeignet, da keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind.

Zumba® - Fitness
für Jugendliche ab 13 Jahren
Liliana González de Münzer
142/302215 € 21,00
Fr, 23.01.15 - 06.03.15
16:00 - 16:50 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness

für Jugendliche ab 13 Jahren
Liliana González de Münzer
302216 € 26,00
Fr, 17.04.15 - 26.06.15
16:00 - 16:50 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Julia Schuh
142/302232 € 38,00
Mo, 12.01.15 - 30.03.15
17:40 - 18:30 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Katia Canha
142/302233 € 38,00
Mo, 12.01.15 - 23.03.15
18:30 - 19:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness

Kurs läuft auch während der Ferien
Julia Schuh
142/302234 **€** 38,00
Mo, 12.01.15 - 30.03.15
18:40 - 19:30 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness

Kurs läuft auch während der Ferien
Kristina Dechandt
142/302235 **€** 45,00
Di, 13.01.15 - 31.03.15
18:20 - 19:10 Uhr, 12 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness

Kurs läuft auch während der Ferien
Kristina Dechandt
142/302238 **€** 45,00
Di, 13.01.15 - 31.03.15
19:20 - 20:10 Uhr, 12 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Schutterwald

Zumba® - Fitness

Sorana-Maria Crisan
142/302239 **€** 38,00
Mi, 14.01.15 - 25.03.15
19:00 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Schutterwald

Zumba® - Fitness

Sorana-Maria Crisan
142/302240 **€** 38,00
Mi, 14.01.15 - 25.03.15
20:00 - 20:50 Uhr, 10 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®

für EinsteigerInnen
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
142/302241 **€** 45,00
Do, 15.01.15 - 02.04.15
17:30 - 18:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®

für EinsteigerInnen
Liliana González de Münzer
142/302242 **€** 32,00
Do, 22.01.15 - 26.03.15
18:30 - 19:20 Uhr, 8 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness

Eugenie Hess
302243 **€** 45,00
Mi, 04.02.15 - 13.05.15
19:00 - 19:50 Uhr, 12 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Neuried

Zumba® - Fitness

Team der VHS
302244 **€** 53,00
Di, 24.02.15 - 09.06.15
19:30 - 20:30 Uhr, 12 Termine
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness

Katia Canha
302246 **€** 45,00
Mo, 13.04.15 - 13.07.15
18:30 - 19:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness

Team der VHS
302247 **€** 45,00
Mo, 13.04.15 - 13.07.15
18:40 - 19:30 Uhr, 12 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness

Kurs läuft auch während der Ferien
Kristina Dechandt
302248 **€** 38,00
Di, 14.04.15 - 16.06.15
18:20 - 19:10 Uhr, 10 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Übersicht über die Zumba® Kurse

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 11:00	Zumba® mit Bodystyling 142302245 / 302274 09:30-11:00 Uhr				
17:00 - 21:00	Zumba® - Fitness 142302232 17:40-18:30 Uhr			Zumba® für EinsteigerInnen 142302241 / 302252 17:30-18:20	Zumba® für Jugendliche 142302215 / 302216 16:00-16:50 Uhr
	Zumba® - Fitness 142302233 / 302246 18:30-19:20 Uhr	Zumba® - Fitness 142302235 / 302248 / 302256 18:20-19:10 Uhr		Zumba® für EinsteigerInnen 142302242 / 302253 18:30-19:20 Uhr	Zumba® mit Bodystyling 142302246 / 302276 18:00-19:30 / 18:20-19:30 Uhr
	Zumba® - Fitness 142302234 / 302247 18:40-19:30 Uhr	Zumba® - Fitness 12302238 / 302249 / 302257 19:20-20:10 Uhr	Zumba® - Fitness 302243 / 302254 19:00-19:50 Uhr		

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Kristina Dechandt
302249 € 38,00
Di, 14.04.15 - 16.06.15
19:20 - 20:10 Uhr, 10 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Eugenie Hess
302254 € 32,00
Mi, 10.06.15 - 29.07.15
19:00 - 19:50 Uhr, 8 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®
für EinsteigerInnen
Heidi Fingado
302252 € 45,00
Do, 16.04.15 - 23.07.15
17:30 - 18:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®
für EinsteigerInnen
Liliana González de Münzer
302253 € 45,00
Do, 16.04.15 - 23.07.15
18:30 - 19:20 Uhr, 12 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Kristina Dechandt
302256 € 32,00
Di, 23.06.15 - 11.08.15
18:20 - 19:10 Uhr, 8 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® - Fitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Kristina Dechandt
302257 € 32,00
Di, 23.06.15 - 11.08.15
19:20 - 20:10 Uhr, 8 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Übersicht der Bewegungskurse

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00 - 12:00	Fit & Fun am Morgen 302308 08:00-08:45 Uhr	Mit 60 fängt das Leben an 302712 - 302751 08:45-09:35 Uhr	Power und Spaß am Morgen 302309 - 302310 09:00-10:20 Uhr	Bodystyling 302326 08:30-09:50 Uhr	
		Bewegungstraining für Frauen über 60 302752 09:00-09:50 Uhr			
		Bewegungstraining für Frauen über 60 302754 11:00-11:50 Uhr		Senioren "laufend" im Gespräch 302730 10:00-11:00 Uhr	
		Nordic Walking -Technikauffrischung 302402 10:00-11:15 Uhr			
17:00 - 22:00	Dance-Aerobic 302251 17:20-18:20 Uhr				
	Lauftreff - Flexikurs 302410 17:30-18:30 Uhr	Drums Alive® - mit Fitnesselementen 302280 17:10-18:30 Uhr			
	Mollig und mobil 302342 - 302343 18:00-18:50 Uhr - 19:00-19:50 Uhr		Power Workout 302311 18:00-19:20 Uhr	Fitnessgymnastik 142302337 - 302338 18:30-19:20 Uhr	
	Outdoor-Fitness 302396 - 302398 18:30-19:30 Uhr			PowerMove 302318 19:30-20:50 Uhr	Body-Fit 142302323 - 302324 19:00-20:30 Uhr
	Step & more 302204 - 302253 18:30-19:30 Uhr	Body-Complete 142302331 - 302334 19:50-21:20 Uhr	Body-Complete 142302332 - 302335 19:40-21:10 Uhr	Body-Complete 142302333 - 302336 19:30-21:00 Uhr	Beckenbodentraining mit Yoga 302655 19:10-20:40 Uhr
	Step Plus 302252 18:30-19:50 Uhr			After Work Gym 302340 19:30-20:50 Uhr	Crossfire 142302345 - 302346 19:40-20:40 Uhr
	Sanftes Workout 142302306 - 302307 20:00-20:45 Uhr	Power & Fun 142302321 - 302322 20:30-21:50 Uhr	Fit ohne Geräte 302304 - 302305 20:20-21:30 Uhr		

Kurse an Wochenenden

Parcours	151302390	Sa, 20.06.15 / 27.06.15, 09:00 - 12:00 Uhr
Rückencoach	151302601	Sa, 04.07.15 / 11.07.15, 09:30 - 12:30 Uhr

Schutterwald

Zumba® - Fitness

Sorana-Maria Crisan
302250 € 38,00
Mi, 15.04.15 - 01.07.15
19:00 - 19:50 Uhr, 10 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Schutterwald

Zumba® - Fitness

Sorana-Maria Crisan
302251 € 38,00
Mi, 15.04.15 - 01.07.15
20:00 - 20:50 Uhr, 10 Termine
Langhurst Grundschule, Gymnastikhalle, kleiner Festsaal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® mit Bodystylingelementen

ZUMBA® mit Bodystylingelementen ist ein Fitnessprogramm, bei dem man sich fit halten und reichlich Kalorien verbrennen kann. Nach lateinamerikanischen Rhythmen wird im Aerobic-Stil getanzt. Hinzu kommen Kräftigungs- sowie Straffungsübungen für Bauch, Beine und Po.
Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Zumba®

mit Bodystylingelementen für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Heidi Fingado
142/302245 € 65,00
Mo, 12.01.15 - 30.03.15
09:30 - 11:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®

mit Bodystylingelementen für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
142/302246 € 65,00
Fr, 16.01.15 - 20.03.15
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®

mit Bodystylingelementen für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
302274 € 75,00
Mo, 13.04.15 - 13.07.15
09:30 - 11:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba®

mit Bodystylingelementen für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Team der VHS
302276 € 47,00
Fr, 08.05.15 - 10.07.15
18:20 - 19:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Drums Alive® - mit Fitnesselementen

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Jutta Zimmermann
302280 € 50,00
Di, 28.04.15 - 30.06.15
17:10 - 18:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Drums Alive® ist seit Jahren ein neuer Trend in der Fitness Welt. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache und dynamische Bewegungen mit dem Trommelrhythmus. Drums Alive® steigert die physische und mentale Fitness, baut Stress ab und macht einfach Spaß. Getrommelt wird mit Drum-Sticks auf dem großen Gymnastikball zu motivierender Musik. Hinzu kombiniert werden Kräftigungsübungen für den Rücken und für eine bewegliche Wirbelsäule. Effektive Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur und Stretching machen aus dieser Trainingseinheit einen perfekten Ausgleich im Alltag.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk



Fit for kids

Babytreff

Austausch, Beratung und Förderung
ab der 12. Lebenswoche bis zum 1. Lebensjahr
Angelika Teufel
302300 € 75,00
Do, 16.04.15 - 09.07.15
14:30 - 16:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Nehmen Sie sich bei diesem Treff für Ihr Baby Zeit und tauchen Sie in die Welt Ihres Kindes ein. Es warten auf Sie und Ihr Kind Bewegungs- und Wahrnehmungsspiele, Elemente der Babymassage und Anreize für die Sprachentwicklung. Sie haben die Möglichkeit in entspannter Atmosphäre und gleichgesinnter Gruppe Ihre Fragen und Anregungen, die Sie beschäftigen, zu äußern und durch den Austausch zur Entwicklung Ihres Kindes, zur Gesundheit und zu Ihrer neuen Lebenssituation Antworten zu erhalten.
Bitte mitbringen: Handtuch, Wickelutensilien, evtl. Babyfläschchen, bequeme Kleidung

Spaß an Bewegung für Kinder

Vielfältige attraktive Bewegungsangebote an modernen Großgeräten. Einsatz von Handgeräten und Materialien. Das Sammeln von Bewegungserfahrungen mit und in der Gruppe fördert eine gesunde körperliche und soziale Entwicklung unserer Kinder. Mit viel Spaß und Schwung werden koordinative Fähigkeiten genauso trainiert wie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
Für Mädchen und Jungen ab etwa 4 Jahren

Spaß an Bewegung für Kinder im Vorschulalter



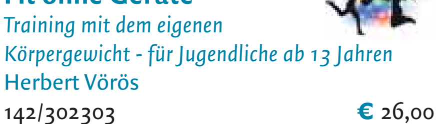
Sybille König
302301 € 49,00
Mo, 26.01.15 - 08.06.15
16:15 - 17:05 Uhr, 15 Termine
Sporthalle TuS Windschläg
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk

Spaß an Bewegung für Kinder im Vorschulalter



Melanie Mayer
302302 € 49,00
Mi, 28.01.15 - 17.06.15
16:00 - 16:50 Uhr, 15 Termine
Sporthalle TuS Windschläg
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk

Fit ohne Geräte



Training mit dem eigenen Körpergewicht - für Jugendliche ab 13 Jahren
Herbert Vörös
142/302303 € 26,00
Fr, 16.01.15 - 27.02.15
18:15 - 19:15 Uhr, 6 Termine
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg
Du möchtest deine Kraft und Kondition verbessern ohne Choreografie und ohne aufwendige Geräte zu benutzen? Dann trainiere mit dem einfachsten Fitnessgerät - deinem eigenen Körpergewicht! Die Übungen beanspruchen deine Muskelpartien, so dass dein ganzer Körper trainiert wird. Du lernst viele Übungen kennen, die du zu Hause effektiv anwenden kannst.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Ich will doch nur spielen ...

Psychomotorische Spielgruppe
für Kinder mit und ohne körperliche Einschränkungen im Alter von 4-9 Jahren
Angelika Teufel
302303 € 39,00
Do, 16.04.15 - 25.06.15
16:20 - 17:10 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Jedes Kind eignet sich die Welt vor allem durch sein Spiel an. Durch die Psychomotorik kann das Kind seinem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Es bekommt die Möglichkeit, seine Eigentätigkeit zu fördern und kann in der Gruppe seine Handlungskompetenz und Kommunikationsfähigkeit erweitern. Im Vordergrund stehen erlebnisorientierte Bewegungsangebote.
Das Kind lernt eine positive Beziehung zu seinem Körper und sich selbst aufzubauen. Dies fördert seine Beziehung zu anderen und es wird die Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes unterstützt. Dies geschieht in einer entspannten, freundlichen und vertrauensvollen Atmosphäre.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk

Fitness spezial

Fit ohne Geräte

Sie möchten Ihre Kraft und Kondition verbessern ohne aufwendige Geräte zu benutzen? Dann trainieren Sie mit dem einfachsten Fitnessgerät - Ihrem eigenen Körpergewicht! Die Übungen beanspruchen viele Muskelpartien und ganze Bewegungsabläufe, dadurch werden nicht nur die einzelnen Muskeln gestärkt, sondern auch das Zusammenspiel und die Effizienz der einzelnen Körperregionen trainiert. Durch das Training kommt es seltener zu muskulären Dysbalancen als bei dem herkömmlichem Krafttraining. Sie lernen viele Übungen kennen, die Sie Zuhause effektiv anwenden können, um nach dem Winter gestärkt in den Fühling zu starten.

Fit ohne Geräte

Training mit dem eigenen Körpergewicht
Markus Schepp
302304 € 43,00
Mi, 28.01.15 - 25.03.15
20:20 - 21:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Fit ohne Geräte

Training mit dem eigenen Körpergewicht
Markus Schepp
302305 € 43,00
Mi, 22.04.15 - 24.06.15
20:20 - 21:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Sanftes Workout mit Pilateselementen

Ein Gymnastikprogramm mit Elementen aus dem Pilates zur Stärkung der Tiefenmuskulatur. Kleine, sanfte Bewegungen modellieren Hüfte und Schenkel, Arme und Beine, festigt Po und Bauch.

Sanftes Workout mit Pilateselementen

Christine Waag
142/302306 € 29,00
Mo, 19.01.15 - 16.03.15
20:00 - 20:45 Uhr, 8 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Sanftes Workout mit Pilateselementen

Christine Waag
302307 € 40,00
Mo, 20.04.15 - 20.07.15
20:00 - 20:45 Uhr, 12 Termine
Kunstschule, Bewegungsatelier
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Fit & Fun am Montagmorgen

Rolf Birk
302308 € 29,00
Mo, 04.05.15 - 06.07.15
08:00 - 08:45 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Starten Sie frisch und entspannt in die neue Woche. Vielfältige Impulse für die Stärkung Ihrer Rücken- und Bauchmuskulatur mit Kleingeräten sowie Dehn- und Entspannungsübungen warten auf Sie. Am Ende fühlen Sie sich fit für den Alltag, in dem Sie die gelernten Übungen integrieren können.
Dusch- und Umkleidemöglichkeit ist vorhanden.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Power und Spaß am Mittwochmorgen

In dem Kurs wird intensiv Ausdauer und Kraft trainiert, die Fettverbrennung angeregt und die Kondition verbessert. Dazu gibt es einfache Choreografie mit abwechslungsreicher Musik. Auch werden Geräte wie Stepper und Hanteln eingesetzt. Bauch-Beine-Po und Stretching runden die Stunde ab.

Power und Spaß am Mittwochmorgen

Jutta Zimmermann
302309 € 52,00
Mi, 21.01.15 - 25.03.15
09:00 - 10:20 Uhr, 9 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Power und Spaß am Mittwochmorgen

Jutta Zimmermann
302310 € 68,00
Mi, 22.04.15 - 22.07.15
09:00 - 10:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Power Workout

Susanne Bächle
302311 € 102,00
Mi, 04.03.15 - 29.07.15
18:00 - 19:20 Uhr, 18 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Mal richtig Dampf ablassen zu fetziger Musik. Verbesserung der Ausdauer und Koordination stehen im Vordergrund. Mit Einsatz von Hanteln, Tubes, Langhanteln und anderen Trainingsgeräten wird die gesamte Muskulatur des Körpers gekräftigt. LERNE DEINE GRENZEN KENNEN!
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Power & Fun

Ein Kurs für alle, die Spaß an der Bewegung haben und dabei Kondition und Muskeln aufbauen, sowie Fett abbauen wollen. Es erwartet Sie ein buntes, abwechslungsreiches Programm mit Schritten aus dem Aerobic-Bereich, Rückenschulung und Kondition-Kraft-Ausdauer Übungen. Eine Entspannung zum Schluss rundet die Fitnesseinheit ab.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Power & Fun

Anita Spitzmüller
142/302321 € 57,00
Di, 13.01.15 - 24.03.15
20:30 - 21:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung

Power & Fun

Christine Vogtmann / Anita Spitzmüller
302322 € 68,00
Di, 14.04.15 - 14.07.15
20:30 - 21:50 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch



Body-Fit

Ein Kurs für alle, die Fitness in der Gruppe mögen. Es werden die unterschiedlichsten Übungen für die großen sowie kleinen Muskelgruppen detailliert erklärt und trainiert, z.B. Po und Bauch, Oberarme und Beine. Zusätzlich nehmen wir bestimmte Hilfsmittel wie Tube, Stepper, Hanteln mit hinzu. Zum Schluss beenden wir die Stunde mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Body-Fit
Ganzkörper-Kräftigungsübungen
Elena Bretthauer
142/302323 € 52,00
Fr, 23.01.15 - 20.03.15
19:00 - 20:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Body-Fit
Ganzkörper-Kräftigungsübungen
Elena Bretthauer
302324 € 52,00
Fr, 17.04.15 - 26.06.15
19:00 - 20:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Bodystyling
Marion Lang
142/302326 € 45,00
Do, 29.01.15 - 26.03.15
08:30 - 09:50 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Lust auf 80 Minuten Power und Fun? Dieser Kurs ist besonders geeignet für alle, die ohne aufwendige Choreografie intensiv Ausdauer, Bauch-Beine-Po sowie Rückenmuskulatur trainieren möchten. Begleitet mit flotter und abwechslungsreicher Musik wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, Fettverbrennung angeregt und die Kondition um einiges verbessert.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Body-Complete

Es erwartet Sie ein individuelles und abwechslungsreiches Präventions-Programm mit gezielten Übungen mit Bändern, Hanteln, Beinmanschetten sowie Stepper. Die TeilnehmerInnen erlernen eine leichte Aerobic-Choreografie für das übliche „Warm Up“ bzw. „Herzkreislauftraining“, danach geht es weiter zum gezielten Ganzkörperprogramm mit verschiedenen Muskelstraffungsübungen sowie zum späteren „Cool Down“ mit Dehn- und Stretchübungen. Der Kurs bietet den TeilnehmerInnen ein abwechslungsreiches Programm ohne Langeweile.

Body-Complete
Katarina Busam
142/302331 € 76,00
Di, 13.01.15 - 21.04.15
19:50 - 21:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Body-Complete
Silke Klötzle
142/302332 € 76,00
Mi, 14.01.15 - 22.04.15
19:40 - 21:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Body-Complete
Kurs läuft auch während der Ferien
Herbert Vörös
142/302333 € 76,00
Do, 15.01.15 - 02.04.15
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Übersicht der Kursangebote Tanz auf den Seiten 92 und 93.

Kurstitel	KursleiterIn		Beginn, Termine		
Jazzdance für Jugendliche	Team der VHS	142209016	Fr, 23.01.15, 16:30 - 17:45 Uhr	8	VHS Kulturforum
Jazzdance für Jugendliche	Team der VHS	209016	Fr, 12.06.15, 17:00 - 18:10 Uhr	6	VHS Kulturforum
Hip Hop für Jugendliche	Nele Ernst	209020	Sa, 21.03.15, 10:15 - 11:45 Uhr	10	VHS Kulturforum
Tanzen - so leicht wie eine Feder	Annika Heilmann	209010	Sa, 21.02.15, 09:45 - 10:30 Uhr	10	VHS Kulturforum
Tanzen - so leicht wie eine Ballerina	Annika Heilmann	209012	Sa, 27.06.15, 09:45 - 10:45 Uhr	5	VHS Kulturforum
Move & dance! für Jugendliche	Claudio Esposito	209022	Sa, 18.04.15, 12:00 - 13:00 Uhr	6	VHS Kulturforum
Gymnastik & Tanz	Gerda Bohnert	142209108	Mo, 12.01.15, 09:00 - 10:00 Uhr	10	VHS Kulturforum
Fit mit Gymnastik & Tanz	Gerda Bohnert	209158	Mo, 29.06.15, 09:00 - 10:00 Uhr	5	VHS Kulturforum
Flamencotanz Fortgeschrittene	Barbara Cramer	142209116	Mo, 19.01.15, 19:40 - 20:55 Uhr	10	VHS Kulturforum
Flamencotanz Fortgeschrittene	Barbara Cramer	209116	Mo, 13.04.15, 19:40 - 20:55 Uhr	10	VHS Kulturforum
Flamencotanz AngängerInnen	Barbara Cramer	142209118	Mo, 19.01.15, 21:00 - 22:00 Uhr	10	VHS Kulturforum
Flamencotanz AngängerInnen	Barbara Cramer	209112	Mo, 27.04.15, 21:00 - 22:00 Uhr	8	VHS Kulturforum
Tango argentino milonguero	Gaby Guthmann	142209128	Di, 03.02.15, 17:00 - 18:30 Uhr	10	VHS Kulturforum
Tango argentino milonguero	Gaby Guthmann	142209130	Di, 03.02.15, 18:45 - 20:15 Uhr	10	VHS Kulturforum
Tango argentino milonguero	Gaby Guthmann	209150	Di, 12.05.15, 18:30 - 20:00 Uhr	8	VHS Kulturforum
Tango argentino milonguero	Gaby Guthmann	209152	Di, 12.05.15, 20:10 - 21:45 Uhr	8	VHS Kulturforum
New Dance & Modern Dance	Annika Heilmann	209230	Sa, 21.02.15, 11:00 - 12:15 Uhr	10	VHS Kulturforum
Salsa Cubana für EinsteigerInnen	Hilmar Hess	209202	Sa, 25.04.15, 13:00 - 19:00 Uhr	1	VHS Kulturforum



Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Body-Complete
Kurs läuft auch während der Ferien
Katarina Busam
302334 € 76,00
Di, 05.05.15 - 21.07.15
19:50 - 21:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Body-Complete
Kurs läuft auch während der Ferien
Silke Klötzle
302335 € 76,00
Mi, 06.05.15 - 22.07.15
19:40 - 21:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Body-Complete
Kurs läuft auch während der Ferien
Herbert Vörös
302336 € 76,00
Do, 16.04.15 - 16.07.15
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Fitnessgymnastik

Mit moderner Musik wollen wir Körper und Organismus wieder richtig in Schwung bringen. Die Ausdauer soll verbessert, Beweglichkeit wieder hergestellt und auch Entspannung geübt werden.

Fitnessgymnastik
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
142/302337 € 45,00
Do, 15.01.15 - 02.04.15
18:30 - 19:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Fitnessgymnastik
Heidi Fingado
302338 € 45,00
Do, 16.04.15 - 23.07.15
18:30 - 19:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

After Work Gym
Nicole Spinner
302340 € 100,00
Do, 19.02.15 - 23.07.15
19:30 - 20:50 Uhr, 18 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Der Kurs bietet abwechslungsreiche und anspruchsvolle Aerobic-Choreografien mit anschließendem Workout zur Muskelkräftigung und stellt damit einen perfekten Ausgleich zum Alltagsstress dar.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Mollig und mobil

Je nach Leistungsfähigkeit und Trainingszustand, ohne Altersgrenze oder Leistungsdruck, werden im Sinne eines einheitlichen Konzepts die Fitness und das körperliche Wohlbefinden wiederhergestellt, erhalten und verbessert. An ein 20 - 30-minütiges Herz-Kreislauftraining, mit koordinativen Elementen, schließt das Muskelaufbau- und Beweglichkeitstraining für die Rumpfmuskulatur, d.h. Schultergürtel, Bauch-Beine-Po, inklusive Beckenbodengymnastik, an. Die Stunde klingt aus mit einem Dehn- und Entspannungsprogramm, wobei spezielle Muskelgruppen, die zur Verkürzung neigen und oft zu krankhaften Veränderungen am Bewegungsapparat führen, intensiv bearbeitet und gedehnt werden. Nicht zu vergessen ist der psychische Aspekt des Sich-Wohlfühlens in einer Gruppe Gleichgesinnter, die sich regelmäßig austauschen.

Mollig und mobil
Jutta Schmid
302342 € 60,00
Mo, 23.02.15 - 06.07.15
18:00 - 18:50 Uhr, 16 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Mollig und mobil
Jutta Schmid
302343 € 60,00
Mo, 23.02.15 - 06.07.15
19:00 - 19:50 Uhr, 16 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Liebe Leserinnen und Leser,



für mich liegt die Attraktivität der Volkshochschule vor allem in ihrem Programm zur politischen Bildung. Ich beobachte immer wieder, dass das Interesse an politischen und gesellschaftlichen Themen rasch abnimmt, wenn nicht entsprechende Angebote und Veranstaltungen durchgeführt werden. Die VHS ist in meinen Augen dazu prädestiniert, in diesem Bereich mit Kursen und Vorträgen präsent zu sein und sich zu positionieren. Das Bürgerforum, von dem an dieser Stelle schon die Rede war, gehört in diesen Zusammenhang. Gemeinsam mit der VHS fand ein großer Ideenaustausch statt, an dem sich rund 200 Bürgerinnen und Bürger beteiligt hatten. Auf dieser Basis wollen wir 2015 ein Gemeindeentwicklungskonzept entwickeln – erneut gemeinsam mit der Bevölkerung. Wie wird es mit der Gemeinde, wie mit den einzelnen Ortsteilen weitergehen? Ein solches Konzept dient als Grundlage für all die Förderprogramme, die für uns in Frage kommen.

Ich unterstütze das Anliegen der Volkshochschule aber auch auf anderen Gebieten. Daher würde ich mich sehr freuen, wenn in diesem Semester die Sprachkurse wieder mehr Zulauf erhielten. Von der Leiterin unserer Außenstelle in Neuried, Marianne Dörflinger, weiß ich, dass gerade Französisch eher schleppend besucht wird – obwohl das Nachbarland doch direkt vor unserer Haustür liegt. Da in diesem Semester Frankreich den inhaltlichen Schwerpunkt des Gesamtprogramms bildet, würde ich mir besonders wünschen, wenn sich viele Bürgerinnen und Bürger aus Neuried für die Französischkurse anmeldeten. Für einen Sprachkurs ist es nie zu spät. Und für eine intensivere Auseinandersetzung mit dem „savoir vivre“ unseres Nachbarlandes schon gar nicht.

Bonne journée!

Jochen Fischer
Bürgermeister Neuried

Crossfire Training

Crossfire Training ist ein funktionales Kraft- und Ausdauertraining aus Amerika. Das Konzept besteht aus einem hocheffizienten Mix aus Krafttraining, gymnastischen Elementen und Intervalltraining. Die Einheiten dieses intensiven Trainings variieren ständig, der Kurs bleibt dadurch abwechslungsreich und schnelle Erfolge motivieren bei den herausfordernden Übungen.

Crossfire Training

für TeilnehmerInnen mit guter Grundlagenfitness
Herbert Vörös
142/302345 € 45,00
Fr, 16.01.15 - 27.03.15
19:40 - 20:40 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Crossfire Training

für TeilnehmerInnen mit guter Grundlagenfitness
Kurs läuft auch während der Ferien
Herbert Vörös
302346 € 45,00
Fr, 08.05.15 - 10.07.15
19:40 - 20:40 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Parcours



Maximilian Franz
302390 € 25,00
Sa, 20.06.15 - Sa, 27.06.15
10:00 - 13:00 Uhr, 2 Termine
Sporthalle Zell-Weierbach
Ursprünglich in den Vororten von Paris entstanden, erlangte Parcours in den letzten Jahren immer mehr Aufmerksamkeit durch waghalsige Internetvideos. Dabei geht es bei der Sportart um mehr als schlichte Geschwindigkeit, vielmehr gilt es, die Bewegungen bis zur Perfektion zu trainieren und seinen Körper so auf die neuen Leistungen vorzubereiten.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Outdoor - Fitness - das Powerprogramm

Nach Art militärischer Ausbildung und nach neuen Erkenntnissen der Sportmedizin wurde dieses Fitnessprogramm zu einem herausfordernden Programm zusammengestellt. Neben Ausdauer, Kraft und Koordination wird der Muskelaufbau mit vielfältigen Übungen alleine oder im Team im Outdoorbereich trainiert. Der Kurs findet bei jedem Wetter im Freien statt, mitunter auch in anspruchsvollem Gelände. Es kommt nicht darauf an, wie fit man ist, sondern ob man bereit ist, sich motivieren zu lassen und an seine Grenzen zu gehen. Erleben Sie Leistungssteigerung, Spaß und Teamgeist in der Gruppe.



Liebe Teilnehmerinen und Teilnehmer,

nach fast 14 Jahren als Außenstellenleiterin habe ich im vergangenen Jahr beschlossen, diese kreative, verantwortungsvolle, zeitaufwändige Tätigkeit in andere und jüngere Hände zu legen. Meiner Nachfolge wünsche ich alles Gute und viel Erfolg!

Im Mai 2001 hatte ich gemeinsam mit meinem Mann Wolfgang die Leitung der Außenstelle Hohberg übernommen. Das Augenmerk bei der Zusammenstellung des Programms lag seither stets auf einer Kombination von sinnvoller Freizeitgestaltung und Weiterbildung. Als gelernte Erzieherin lagen mir die Eltern-Kind-Kurse besonders am Herzen. Viele Angebote haben sich zu Selbstläufern gemausert, ich denke dabei nur an die Gesundheitskurse. Mit Leidenschaft und viel Freude war ich bei der Sache, meine Familie unterstützte mich dabei bereitwillig.

Für die gute und intensive Zeit bei der Volkshochschule, für die vielen menschlichen Begegnungen, die mein Leben bereicherten, und für die jahrelange treue Zusammenarbeit mit den Kursleitenden möchte ich mich ausdrücklich bedanken. Nach all den Jahren fällt mir der Abschied zwar nicht leicht, aber mein Motto war schon immer: Man muss aufhören, so lange es noch Spaß macht.

In diesem Sinne!

Claudia Seitz
Außenstellenleiterin Hohberg

Outdoor - Fitness - das Powerprogramm

Katharina Kugler
302396 € 36,00
Mo, 19.01.15 - 16.03.15
18:30 - 19:30 Uhr, 8 Termine
VHS, Foyer
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränk

Outdoor - Fitness - das Powerprogramm

Katharina Kugler
302398 € 53,00
Mo, 20.04.15 - 20.07.15
18:30 - 19:30 Uhr, 12 Termine
VHS, Foyer
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränk

Fitnessworkout mit Kampfsportelementen

Herbert Vörös
302399 € 29,00
Sa, 09.05.15 - Sa, 27.06.15
13:00 - 14:00 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
In diesem Fitnessprogramm werden Elemente aus Aerobic, Karate und Taekwondo wie Kicks und Punches geschult. Das intensive Workout beansprucht viele Muskelgruppen, aktiviert den Kreislauf, verbessert die Kondition und Beweglichkeit.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

Nordic Walking

Technikauffrischung
Silke Sommer
302402 € 20,00
Di, 07.07.15 - 14.07.15
10:00 - 11:15 Uhr, 2 Termine
VHS, Foyer
Nordic Walking ist ein Ganzkörperprogramm an frischer Luft, ein tolles Herz-Kreislauf-Training, das Spaß macht und den Körper stärkt. Ein idealer Kurs, um die Technik aufzufrischen. Fortgeschrittene, die ihre Technik weiter ausbauen möchten, sind in diesem Kurs herzlich willkommen.
Leihgebühr für Stöcke: 5,00 €
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränk

Lauftreff für Jedermann/-frau

Markus Schepp
302410 € 50,00
Mo, 23.02.15 - 11.05.15
17:30 - 18:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Foyer
Dieser Kurs richtet sich an Jedermann/-frau, die gerne in einer Gruppe mit kompetenter Betreuung etwas für ihre Fitness tun will. In kleinen Schritten wird auf 30 Minuten joggen ohne Pause hingearbeitet. Dabei stehen Spaß und Freude, Teamgeist und Motivation in der Gruppe im Vordergrund.
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränk

Pilates

Pilates-Training

Ein intensives Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates für eine optimale Körperhaltung, ein gutes Körpergefühl und eine tolle Figur. Pilates kennt keine Altersgrenze und keinen Leistungsdruck. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Fließende Bewegungsabläufe, Atemtechnik und Stretching machen Pilates zu einem besonders effektiven aber gleichzeitig erholsamen Training. Entspannung und Körperwahrnehmung wirken Alltagsstress entgegen.

„Nach 10 Stunden
fühlen Sie einen Unterschied,
nach 20 Stunden
sehen Sie einen Unterschied,
nach 30 Stunden
haben Sie einen neuen Körper.“

(Joseph Pilates)

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Christine Waag
142/302504 € 41,00
Fr, 09.01.15 - 27.02.15
16:30 - 17:30 Uhr, 7 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Christine Waag
142/302505 € 41,00
Fr, 09.01.15 - 27.02.15
17:45 - 18:45 Uhr, 7 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Heidi Fingado
142/302506 € 39,00
Di, 13.01.15 - 10.03.15
17:30 - 18:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Heidi Fingado
142/302515 € 39,00
Di, 13.01.15 - 10.03.15
18:30 - 19:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

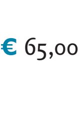
Fit und entspannt mit Pilates
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Ines Adler
142/302516 € 48,00
Do, 15.01.15 - 26.03.15
18:20 - 19:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
142/302517 € 46,00
Fr, 16.01.15 - 13.03.15
11:00 - 12:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk



Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Heidi Fingado
302509 € 39,00
Di, 17.03.15 - 19.05.15
17:30 - 18:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Christine Waag
302510 € 65,00
Fr, 20.03.15 - 10.07.15
16:30 - 17:30 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk



Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Christine Waag
302511 € 65,00
Fr, 20.03.15 - 10.07.15
17:45 - 18:45 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training
für EinsteigerInnen
Heidi Fingado
302513 € 39,00
Di, 09.06.15 - 28.07.15
17:30 - 18:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk





Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
302520 € 67,00
Fr, 06.03.15 - 24.07.15
09:00 - 10:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk



Pilates-Training
für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
302521 € 67,00
Fr, 06.03.15 - 24.07.15
10:00 - 11:00 Uhr, 15 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Hohberg

Pilates-Training

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Birgitta Kipper
302518 € 50,00
Di, 03.03.15 - 19.05.15
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Hohberg

Pilates-Training

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Birgitta Kipper
302519 € 50,00
Di, 03.03.15 - 19.05.15
19:00 - 20:00 Uhr, 10 Termine
Neue Grundschule, Niederschopfheim, Mehrzweckraum
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Heidi Fingado
302522 € 39,00
Di, 17.03.15 - 19.05.15
18:30 - 19:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kerstin Wagner
302523 € 66,00
Fr, 20.03.15 - 24.07.15
11:00 - 12:00 Uhr, 13 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Fit und entspannt mit Pilates

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Ines Adler
302524 € 58,00
Do, 16.04.15 - 30.07.15
18:20 - 19:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Heidi Fingado
302525 € 39,00
Di, 09.06.15 - 28.07.15
18:30 - 19:20 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Pilates-Training After-Work

für Fortgeschrittene
Tanja Ehret
302526 € 91,00
Mi, 11.03.15 - 22.07.15
18:30 - 19:30 Uhr, 16 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Ich beweg mich - Pilates



Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für - alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!



Ich beweg mich - Pilates

für EinsteigerInnen
Kurs läuft auch während der Ferien
Heidi Fingado
302507 € 58,00
Di, 13.01.15 - 31.03.15
20:00 - 21:00 Uhr, 10 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk



Ich beweg mich - Pilates

für EinsteigerInnen
Heidi Fingado
302508 € 65,00
Di, 14.04.15 - 14.07.15
20:00 - 21:00 Uhr, 12 Termine
Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde Bohlsbach, Pfarrsaal
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch, Getränk

Ganzkörperfitness mit Pilatesübungen

Eine gute Haltung und eine Ganzkörper-Spannung, die ermöglicht, den Beruf und den Alltag zu bewältigen, ist für unseren Körper unerlässlich. Mit Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, auch mit Pilatesübungen, soll dies bei abwechslungsreicher Musik erreicht werden.

Ganzkörperfitness mit Pilatesübungen

Barbara Faust
302527 € 58,00
Fr, 30.01.15 - 24.04.15
10:00 - 11:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Ganzkörperfitness mit Pilatesübungen

Barbara Faust
302528 € 58,00
Fr, 08.05.15 - 24.07.15
10:00 - 11:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Schutterwald

Fit im Alltag mit Yoga & Pilates

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Tanja Ehret
302529 € 97,00
Di, 27.01.15 - 19.05.15
09:30 - 11:00 Uhr, 14 Termine
Schutterwald, Alte Schule, Saal - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt
Beide Bewegungssysteme werden im Atemfluß praktiziert, sie stehen für Ruhe und Präzision. Sie trainieren Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung ohne Leistungsdruck und Überforderung. Entspannungs- und Atemübungen spenden neue Kraft und Energie für den Alltag.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kl. Kissen, Handtuch, Getränk

Yoga & Pilates

Yoga & Pilates ist ein Ganzkörper-Training, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Streching kombiniert - alles in harmonischen, fließenden Bewegungen.

Yoga & Pilates

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Natalja Seel
142/302530 € 70,00
Mo, 12.01.15 - 23.03.15
19:35 - 21:05 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Handtuch, Getränk

Yoga & Pilates

für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene
Natalja Seel
302531 € 98,00
Mo, 13.04.15 - 27.07.15
19:35 - 21:05 Uhr, 14 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Handtuch, Getränk

Yoga & Pilates

für Fortgeschrittene
Kurs läuft auch während der Ferien
Herbert Vörös
302572 € 100,00
Do, 19.02.15 - 18.06.15
18:00 - 19:20 Uhr, 16 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Handtuch, Getränk

Yoga & Pilates für Männer

Auch Männer möchten beweglich sein und eine gute Haltung haben und mal ohne Leistungsdruck und Überforderung sich selbst und ihren Körper was Gutes tun. Beide Bewegungsformen werden im Atemfluss praktiziert, sie trainieren Kraft, Beweglichkeit und geben ein gutes Körpergefühl. Entspannungs- und Atemübungen spenden neue Kraft und bauen Alltagsstress ab.

Schutterwald

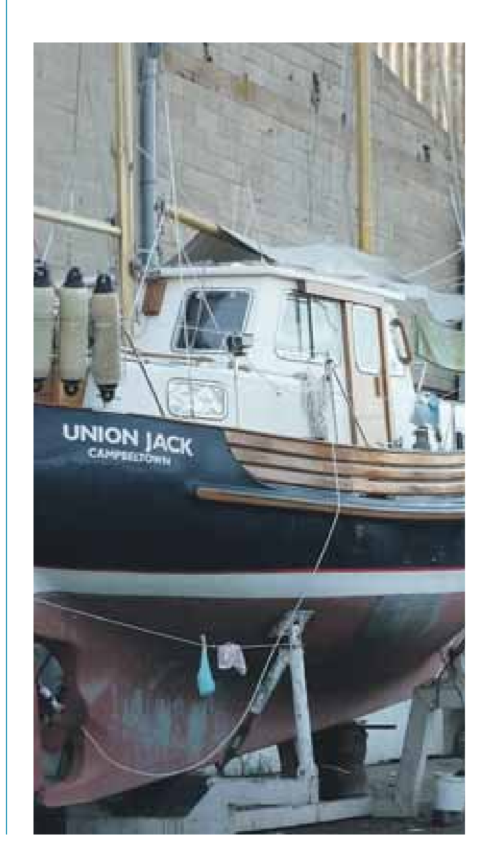
Yoga & Pilates für Männer

für Einsteiger und Fortgeschrittene
Tanja Ehret
302576 € 55,00
Do, 29.01.15 - 26.03.15
20:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine
Langhurst, Gymnastikraum im Anbau der Turnhalle
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kl. Kissen, Handtuch, Getränk

Schutterwald

Yoga & Pilates für Männer

für Einsteiger und Fortgeschrittene
Tanja Ehret
302578 € 55,00
Do, 16.04.15 - 25.06.15
20:00 - 21:00 Uhr, 8 Termine
Langhurst, Gymnastikraum im Anbau der Turnhalle
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kl. Kissen, Handtuch, Getränk



Rücken / Beckenboden

Entspannter Rücken



für Jugendliche von 13-17 Jahren
Vera Wöhrle
302600 € 18,00
Fr, 17.04.15 - 22.05.15
17:00 - 18:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Den ganzen Tag in der Schule, zuhause vor dem PC oder vorm Fernseher zu sitzen, strengt euren Rücken enorm an. Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen sind die Folgen und ihr könnt euch nicht mehr auf das Wesentliche konzentrieren. Ihr lernt einfache Übungen zur Stabilisierung und Kräftigung des Rückens kennen. Elemente zur Entspannung runden den Kurs ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Getränk

Rückencoach

Tipps und Tricks für einen gesunden Rücken
Olga Lingor
302601 € 48,00
Sa, 04.07.15, 11:00 - 12:30 Uhr
Sa, 04./11./11.07.15, 09:30 - 12:30 Uhr
2 Termine
VHS, Seminarraum 101
Bestimmen Rückenschmerzen Ihren Alltag oder möchten Sie es gar nicht erst soweit kommen lassen? Olga Lingor führt Sie in Theorie und Praxis der Rückengesundheit ein. Inhalte wie rückengerechte Bewegung, richtiges Sitzen, Stehen, Bücken und Heben sind dabei ebenso wichtig wie Übungen zur Stärkung der Haltungs- und Stützmuskulatur. Das Erlernte können Sie anschließend leicht in Ihren Alltag integrieren und bewirken eine Verbesserung von Mobilität, Kraft, Stabilität und führen zu aufrechter Körperhaltung.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Turnschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Beckenbodentraining

Der Beckenboden als zentrale Muskelstruktur steht im Zusammenhang mit lebenswichtigen Organen, der Haltung und Rückenstabilität sowie der Atmung.
Die Übungen eignen sich für Frauen unterschiedlichen Alters und wirken sich in jeder Hinsicht positiv aus: nach einer Schwangerschaft, während und nach der Menopause, bei Rückenschmerzen, bei Harninkontinenz oder einfach, um sich bis ins hohe Alter als Frau fit und leistungsfähig zu halten.
Im Kurs ergänzen sich Yoga und Feldenkrais gegenseitig und binden den Beckenboden in das Bewegungssystem des restlichen Körpers ein. Neben den gesundheitlichen Aspekten straffen und trainieren gerade Yogaübungen die Bauch-Beine- und Po-Muskulatur.
Die Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen sind leicht durchzuführen und von jeder Teilnehmerin gut zu bewältigen.

Beckenbodentraining mit Yoga und Feldenkrais

Kurs läuft auch während der Ferien
Sybille König
302602 € 57,00
Fr, 20.02.15 - 27.03.15
19:10 - 20:40 Uhr, 6 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Beckenbodentraining mit Yoga und Feldenkrais

Kurs läuft auch während der Ferien
Sybille König
302603 € 90,00
Fr, 10.04.15 - 19.06.15
19:10 - 20:40 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Wirbelsäulengymnastik

Lernen Sie nicht nur Ihre Wirbelsäule wieder mit Leichtigkeit zu bewegen, sondern verfeinern auch Ihre Körperwahrnehmungen.
Dieses Bewegungsprogramm für Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur zeigt Ihnen einen Weg, mit dem automatisierte Bewegungsmuster verändert werden, um natürliche Bewegungsabläufe wieder herzustellen. Der Schwerpunkt liegt auf der sanften Bewegung, der Körperwahrnehmung und Bewusstheit durch Bewegung. Dehn- und Atemübungen kommen dabei nicht zu kurz. Am Schluss werden Sie über ein kleines Übungsrepertoire verfügen, das sich gezielt fast überall einsetzen lässt. Nehmen Sie sich Zeit, etwas für sich zu tun - es ist nie zu spät.

Wirbelsäulengymnastik - *fortlaufender Kurs*

Anita Spitzmüller
142/302606 € 40,00
Di, 13.01.15 - 24.03.15
19:30 - 20:20 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Wirbelsäulengymnastik - *fortlaufender Kurs*

Anita Spitzmüller
302607 € 46,00
Di, 21.04.15 - 21.07.15
19:30 - 20:20 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk



fortlaufende Kurse

Mit Ihrer Anmeldung zu den fortlaufenden Kursgruppen und nach deren Bestätigung durch die VHS haben Sie die Möglichkeit, diese Kurse so lange zu besuchen, wie Sie es möchten. Abmeldemöglichkeit besteht jeweils zum Kursende und muss schriftlich erfolgen. Neuanmeldungen sind zu Semesterbeginn möglich, wenn in den Kursen Plätze frei geworden sind.

Wirbelsäulengymnastik



Barbara Lasch
142/302612 € 31,00
Di, 27.01.15 - 24.03.15
10:15 - 11:05 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Wirbelsäulengymnastik

Barbara Lasch
302613 € 46,00
Di, 21.04.15 - 21.07.15
10:15 - 11:05 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Den Rücken neu entdecken

Erleben Sie ein ganzheitliches Rückenprogramm, bei dem Sie spielerisch die rumpfstabilisierenden Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur kräftigen und dehnen, sowie die Mobilität der Wirbelsäule erhalten bzw. verbessern. Angesprochen sind alle Gesundheitsbewussten, die in einer Gruppe ihrem Rücken Gutes tun wollen, um Fehlhaltungen und Überbelastungen vorzubeugen oder um bereits bestehende Rückenprobleme zu lindern. Am Ende des Kurses kennen Sie verschiedene Übungen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

Den Rücken neu entdecken

Carmen Fey
142/302615 € 46,00
Mo, 12.01.15 - 23.03.15
19:30 - 20:30 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Den Rücken neu entdecken

Kurs läuft auch während der Ferien
Team der VHS
302616 € 56,00
Mo, 20.04.15 - 20.07.15
19:30 - 20:30 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 102 - Saal
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rückenschule

Um dauerhaft Schmerzen vorzubeugen, brauchen wir eine gute Haltung und Bewegung. Die wollen wir zusammen trainieren und mit gezielter Wirbelsäulengymnastik, Ganzkörperstabilisation, Dehnung und Entspannung dafür sorgen, dass wir uns körperlich wohler fühlen. Die kleinsten Nerven- und Muskelverbände werden wir zusätzlich im instabilen Bereich trainieren. Ein Trainingsbereich, der für alle Altersgruppen interessant ist.

Rückenschule



Barbara Faust
302617 € 40,00
Fr, 30.01.15 - 24.04.15
09:00 - 09:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rückenschule



Barbara Faust
302618 € 40,00
Fr, 08.05.15 - 24.07.15
09:00 - 09:50 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke

Für Ihren Rücken und Ihre Gelenke erfahren Sie ein ganzheitliches Programm für Ihren Körper. Sie erforschen die Funktionen und Beweglichkeiten von Wirbelsäule und Gelenken und Sie lernen Ihre Muskeln gezielt zu kräftigen und zu dehnen.
Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Der Kurs ist für Menschen gedacht, die eine ruhige und gefühlsbetonte Gymnastik suchen und Freude an Körperwahrnehmung haben.

Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke

Barbara Schmittner
142/302620 € 46,00
Mi, 14.01.15 - 25.03.15
09:00 - 10:00 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Neuried

Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke

Barbara Schmittner
142/302621 € 25,00
Mo, 12.01.15 - 09.02.15
16:00 - 17:00 Uhr, 5 Termine
Lindenfeldhalle Dundenheim, Nebenraum Nord
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

Neuried

Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke
Barbara Schmittner
302622 € 50,00
Mo, 23.02.15 - 11.05.15
16:00 - 17:00 Uhr, 10 Termine
Lindenfeldhalle Dundenheim, Nebenraum Nord
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Matte, Handtuch, Getränk

Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke
Barbara Schmittner
302623 € 58,00
Mi, 15.04.15 - 29.07.15
09:00 - 10:00 Uhr, 14 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Stabiler Rücken - bewegliche Gelenke
Barbara Schmittner
302624 € 58,00
Mi, 15.04.15 - 29.07.15
10:00 - 11:00 Uhr, 14 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Kraft- und Beweglichkeitstraining für einen gesunden Rücken
Silke Sommer
302626 € 116,00
Di, 24.02.15 - 28.07.15
08:15 - 09:45 Uhr, 19 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Ein Ganzkörperworkout - einfach, aber intensiv.
Ein energiegeladenes Programm nicht nur für einen guten Start in den Tag, sondern auch für einen gesunden Rücken. Die Kombination aus verschiedenen Übungen, die den Rumpf stabilisieren und gleichzeitig den kompletten Körper modelieren, bieten einen guten Mix aus Anstrengung und Spaß.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rücken aktiv - bewegen statt schonen

Die Zielgruppe für diesen Kurs sind Menschen mit Rückenschmerzen und Verspannungen an Nacken und Schultern. Ziele dieses präventiven Rückenprogramms sind Freude an der Bewegung, Steigerung der Fitness und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Auf individuelle Probleme und Wünsche der TeilnehmerInnen wird gerne eingegangen.

Rücken aktiv - bewegen statt schonen
Rückentraining mit Sportgeräten
Rolf Birk
302627 € 32,00
Mi, 11.03.15 - 29.04.15
17:30 - 18:30 Uhr, 6 Termine
Schillergymnasium, Kraftraum
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk
Eingang: 40 m rechts neben dem Haupteingang (Feuerwehrzufahrt)

Rücken aktiv - bewegen statt schonen
Rückentraining mit Sportgeräten
Rolf Birk
302628 € 32,00
Mi, 10.06.15 - 15.07.15
17:30 - 18:30 Uhr, 6 Termine
Schillergymnasium, Kraftraum
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk
Eingang: 40 m rechts neben dem Haupteingang (Feuerwehrzufahrt)

Rücken - Fit

Dieser Kurs beinhaltet ein Warm-up, klassische Rückenschule, Kräftigungen für Schulter- und Bauchmuskulatur sowie Stretching. Erfahren Sie mehr über geeignete Bewegungs- und Haltungsmuster für den Rücken und erhöhen Sie Ihre Fitness.

Rücken - Fit


Olga Lingor
302630 € 72,00

Mo, 02.03.15 - 03.08.15
20:00 - 20:50 Uhr, 19 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rücken - Fit
Susanne Bächle
302631 € 36,00
Mi, 04.03.15 - 20.05.15
19:30 - 20:15 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rücken - Fit
Mareike Vogt
302632 € 56,00
Do, 19.03.15 - 09.07.15
09:00 - 10:00 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rücken - Fit
Susanne Bächle
302633 € 30,00
Mi, 10.06.15 - 29.07.15
19:30 - 20:15 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 114 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rücken - Fit im Alltag

Negativer Stress und Anspannung sind in unserer modernen Gesellschaft die wichtigsten krank machenden Faktoren. Sie sind auch verantwortlich für die Rückenschmerzen, unter denen jeder Zweite der Bevölkerung immer wieder leidet.
Gehören Sie zu dieser Gruppe oder möchten Sie es erst gar nicht so weit kommen lassen? Dann ist ein Training, das der Erhaltung, Verbesserung und Wiederherstellung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit dient, genau das Richtige. Ein Rücken-Fit-Training will - auch im Sinne von Körpererfahrung - Gefühl und Bewusstsein für den eigenen Körper vermitteln bzw. vertiefen. Durch Mobilisation und Stabilisierung von Gelenken, durch Dehnen und Kräftigung von Muskulatur, sowie physische und psychische Entspannung werden Voraussetzungen für eine physiologische Körperhaltung geschaffen.

Rücken - Fit im Alltag
Ines Adler
142/302640 € 40,00
Do, 15.01.15 - 26.03.15
17:20 - 18:10 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Rücken - Fit im Alltag



Ines Adler
302641 € 46,00
Do, 16.04.15 - 23.07.15
17:20 - 18:10 Uhr, 12 Termine
VHS, Raum 111 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Erholung für Rücken und Schultern

Lernen Sie eine Vielfalt von Möglichkeiten kennen Ihrem Rücken oder Ihren Schultern Gutes zu tun. Inhalte dieser Nachmittage sind Dehnungen, Kräftigungen, Lockerungs- und Entspannungsübungen sowie kleine Massagebehandlungen mit und ohne Handgeräte. Sie lernen auch Elemente aus der Eutonie kennen.

Neuried

Erholung für den strapazierten Rücken

Barbara Schmittner
302678 € 19,00
Sa, 14.03.15, 15:00 - 18:00 Uhr
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein Kissen oder Handtuch, Gymnastikmatte, eine Wolldecke, warme Socken

Neuried

Erholung für die strapazierten Schultern

Barbara Schmittner
302679 € 19,00
Sa, 25.04.15, 15:00 - 18:00 Uhr
Kindergarten Regenbogen, Altenheim
Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein Kissen oder Handtuch, Gymnastikmatte, eine Wolldecke, warme Socken

Bewegungstraining über 60

Ziel einer jeden Stunde ist es, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit zu verbessern und zu erhalten. Herz-Kreislauftraining, Osteoporose-Prophylaxe und Funktionsgymnastik sind ebenso Inhalte des Kurses wie Körpererfahrung, Dehnungsübungen und Entspannung. Der Kurs ist besonders geeignet für Frauen, denen das Thema Gesundheit durch Bewegung wichtig ist.

Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe

Birgitta Kipper
302700 € 70,00
Di, 13.01.15 - 30.06.15
09:00 - 09:50 Uhr, 20 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Bewegungstraining für Frauen über 60 - fortlaufende Gruppe

Birgitta Kipper
302702 € 70,00
Di, 13.01.15 - 30.06.15
11:00 - 11:50 Uhr, 20 Termine
VHS, Raum 113 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

i fortlaufende Kurse

Mit Ihrer Anmeldung zu den fortlaufenden Kursgruppen und nach deren Bestätigung durch die VHS haben Sie die Möglichkeit, diese Kurse so lange zu besuchen, wie Sie es möchten. Abmeldemöglichkeit besteht jeweils zum Kursende und muss schriftlich erfolgen. Neuanmeldungen sind zu Semesterbeginn möglich, wenn in den Kursen Plätze frei geworden sind.



SeniorInnen „laufend“ im Gespräch

Marion Lang
142/302730 € 35,00
Do, 29.01.15 - 26.03.15
10:00 - 11:00 Uhr, 8 Termine
VHS, Foyer
Dieses Kursangebot richtet sich gezielt an rüstige Frauen und Männer ab 60 mit Lust auf Bewegung an der frischen Luft und ungezwungener Unterhaltung. In der freien Natur wird auf sanfte Weise das Herz-Kreislauf System trainiert und lockere Gymnastikübungen sorgen für Muskelaufbau und Verbesserung der Beweglichkeit.
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung, Getränk

Mit 60 fängt das Leben an

Dieser Kurs richtet sich ganz speziell an Männer ab 60, die fit bleiben oder ihre Fitness wieder verbessern wollen. Nach einer Aufwärmgymnastik sollen durch gezielte Kräftigungsübungen mit Kleingeräten und mit Hilfe unterschiedlicher Spielformen Muskeln aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert werden. Leichtes Aufwärmen, Kräftigen, Spiele und Entspannung bilden die Eckpfeiler jeder Trainingseinheit. Auf individuelle Probleme und Wünsche der Teilnehmer wird gerne eingegangen.

Mit 60 fängt das Leben an



Bewegungstraining für Männer über 60
Rolf Birk
142/302712 € 31,00
Di, 13.01.15 - 10.03.15
08:45 - 09:35 Uhr, 8 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Mit 60 fängt das Leben an




Bewegungstraining für Männer über 60
Rolf Birk
302714 € 37,00
Di, 21.04.15 - 07.07.15
08:45 - 09:35 Uhr, 10 Termine
VHS, Raum 112 - Bewegung
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

HEILMETHODEN

Naturheilkunde

Schutterwald

Wenn Essen krank macht ...

Ute Winkler

142/304110 € 16,00

Di, 20.01.15 - 27.01.15

19:30 - 21:00 Uhr, 2 Termine

Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer

In den letzten Jahren nimmt die Zahl der Menschen, welche durch Nahrungsmittel krank werden, rasant zu. Histaminose, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Nahrungsmittelallergien, Gliadorphin- und Casomorphinstörungen schränken den Ernährungsplan von Betroffenen immer weiter ein. Dazu kommt, dass sie im Alltag nicht immer auf Verständnis stoßen.

Doch warum vertragen immer mehr Menschen unsere Nahrung nicht mehr? Können wir unsere Kinder davor schützen? Zu Hause können sich Betroffene arrangieren, doch was passiert im Urlaub oder auf Klassenfahrt?

Im Kurs gibt es praxiserprobte Tipps und Tricks, die Sie gut umsetzen können. Zusätzlich warten auf die TeilnehmerInnen viele interessante Hintergrundinformationen von laktosefreier Milch über glutenfreien Hafer bis zu Süßstoffen und Stevia.

Schutterwald

Mit Brennessel und Bärlauch - bärenstark in den Frühling

auf zur Frühjahrskur

Ulrike Braunstein

304150 € 28,00

Fr, 13.03.15, 15:00 - 20:00 Uhr

Schutterwald Mörburgschule, Küche

Schon im zeitigen Frühjahr schenkt uns die Natur stärkende Heilpflanzen um unsere Frühjahrsmüdigkeit zu überwinden und wir können so mit Schwung und Energie in den ersehnten Frühling starten. In dieser Exkursion erfahren Sie viel Wissenswertes über die Brennessel und den Bärlauch sowie deren Heilwirkungen und Verwendung in der Küche. Mit dem gemeinsam gesammelten Pflanzengut bereiten wir ein kräftiges Menü zu und setzen eine Tinktur an.

Bitte mitbringen : Sammelkorb, verschließbares Glas

Schutterwald

Wildkräuterwanderung

Heilkräfte aus der Natur

Ulrike Braunstein

304152 € 32,00

Fr, 24.04.15, 14:00 - 20:00 Uhr

Schutterwald Mörburgschule, Küche

Wussten Sie, dass viele Kräuter aus der Natur genießbar sind und ein Vielfaches mehr an Vitaminen und Mineralstoffen aufweisen als herkömmliches Gartengemüse? Sie lernen auf einer Wanderung diese Wildpflanzen kennen und erfahren in umfassender Weise deren Heilwirkung und Verwendung in der Küche. Wir bereiten mit dem Sammelgut ein köstliches Menü zu.

Bitte mitbringen: Sammelkorb

Schutterwald

Antlitzdiagnostik und Anwendung der Schüsslersalze

Ute Winkler

304160 € 16,00

Mo, 11.05.15 - 18.05.15

19:30 - 21:00 Uhr, 2 Termine

Schutterwald Mörburgschule, Klassenzimmer

Die Anwendung der Schüsslersalze wird seit einigen Jahren immer beliebter. Gerade die überschaubare Anzahl der Salze und ihre weitreichenden Einsatzmöglichkeiten machen sie zu einem unentbehrlichen Schatz in der Naturheilkunde. Die Biochemie kann konstitutionell, symptomatisch und kosmetisch angewendet werden. Erkältungen, Schmerzen und Leistungsstörungen, Anämien oder die Verwendung im Rahmen von Entgiftungskuren zeigen nur einen Teil der Anwendungsbereiche. Die Schüßler-Salze können erfolgreich unterstützend neben der Schulmedizin eingenommen werden. Über mögliche Gefahren und Wechselwirkungen bei bestimmten Erkrankungen wird im Kurs hingewiesen. In dem Seminar werden neben dem notwendigen theoretischen Wissen die ersten 12 Salze mit ihren Einsatzmöglichkeiten dargestellt.

Neuried

12 Schüsslersalze in der Hausapotheke

Gabriele Rother

304158 € 18,00

Do, 19.02.15 - Do, 26.02.15

20:00 - 21:30 Uhr, 2 Termine

Lindenfeldhalle Dundenheim, Nebenraum Nord

Eine intakte Zellchemie ist notwendig und Voraussetzung, um mit dem ständigen sich Wandeln, den Umwelteinflüssen, dem sich Anpassen und Reagieren klar zu kommen. Schüsslersalze sind Zellfunktionsmittel für unseren Organismus! Sie erhalten eine intakte Zellchemie, indem die Zwischenzellsubstanz durch diese biochemischen Mittel versorgt wird. An den zwei Abenden lernen Sie, welches Salz Sie wann einsetzen können.

Neuried

Entgiften - Entschlacken - Entsäuern

Gabriele Rother

304162 € 18,00

Do, 19.03.15 - Do, 26.03.15

20:00 - 21:30 Uhr, 2 Termine

Lindenfeldhalle Dundenheim, Nebenraum Nord

Sie erhalten eine Anleitung für eine entlastende Ernährung kombiniert mit Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke



Entschlacken - Entsäuern

Haben auch Sie den Wunsch, sich wieder richtig wohl zu fühlen in Ihrem Körper, ein paar Kilo leichter zu sein, eine reinere Haut und ein strafferes Bindegewebe zu bekommen? Mit einer Entsäuerungskur können Sie das in wenigen Wochen schaffen. Entsäuerung macht fit, bringt den Stoffwechsel in Schwung, entlastet Ihren Körper und wirkt sich positiv auf Ihr seelisches Gleichgewicht aus. Das Basen-Fasten entlastet den Organismus gezielt und es werden die nötigen Vitamine und Mineralstoffe zugeführt.

- Wenn auch Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun wollen...
- Wenn es Ihnen leichter fällt, mit Unterstützung einer Gruppe zu fasten...
- Wenn Sie bereit sind, sich auf eine andere Lebens- und Ernährungsweise einzulassen...

...und Ihren Körper besser kennenlernen wollen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Das Ziel besteht nicht darin weniger zu essen, sondern sich gesünder zu ernähren und den Körper gezielt beim Entschlacken und Entsäuern zu unterstützen.

Schutterwald

Entschlacken - Entsäuern Basen-Fasten

Gabriele Mühl

304200 € 37,00

Fr, 24./Mo, 27./Di, 28./Do, 30.04.15

17:15 - 18:45 Uhr, 4 Termine

Schutterwald, Alte Schule, Klassenzimmer - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt

Schutterwald

Entschlacken - Entsäuern Basen-Fasten

Gabriele Mühl

304202 € 37,00

Fr, 24./Mo, 27./Di, 28./Do, 30.04.15

19:15 - 20:45 Uhr, 4 Termine

Schutterwald, Alte Schule, Klassenzimmer - Zugang über Parkplatz Treff-Supermarkt

Entschlacken - Entsäuern Basen-Fasten

Gabriele Mühl

304214 € 37,00

Mi, 03./Mo, 08./Di, 09./Do, 11.06.15

19:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine

VHS, Seminarraum 101

ERNÄHRUNG

Kochen für Kinder und Jugendliche

Kinderkochkurs

Wer hat Lust gemeinsam mit Freunden Kochprofi zu werden? Nach sorgfältiger Vorbereitung und Anleitung habt ihr die Chance im Kochkurs die „Goldene Kochmütze" zu erkochen. Natürlich wird eine Jury mit dabei sein.

Hohberg



Kinderkochkurs

Wer will Kochprofi werden?

für Kinder von 8-12 Jahren

Annette Ehrhardt

142/307002 € 19,00

Sa, 17.01.15, 09:00 - 13:15 Uhr

Werkrealschule Hofweier, Küche



Kinderkochkurs - Leckereien aus dem Schlaraffenland

für Kinder von 8-12 Jahren

Annette Ehrhardt

307003 € 19,00

Sa, 25.04.15, 10:00 - 13:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

i Wichtige Hinweise zu den Kochkursen

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Schwammtuch, Scheuerschwamm, Schürze und Behältnisse für Kostproben. Die KursleiterInnen kaufen die Lebensmittel ein. Die Kursteilnehmer/innen zahlen den anteiligen Kostenbeitrag (ca. 8-12 Euro pro Abend) jeweils am gleichen Kursabend direkt an die KursleiterInnen.
Bitte informieren Sie die KursleiterInnen rechtzeitig, wenn Sie an einem Abend nicht teilnehmen können, damit entsprechend weniger eingekauft werden kann. Ansonsten müssen Sie Ihren Anteil bezahlen, auch wenn Sie an dem Termin nicht anwesend waren.
Der Betrag für anfallende Kopien wird vom Kursleitenden eingesammelt. Bitte bringen Sie Ihr Getränk eigener Wahl mit.

Hohberg



Lustige Rezepte für die Kinderparty

für Kinder von 8-10 Jahren

Annette Ehrhardt

307004 € 19,00

Fr, 13.03.15, 15:00 - 18:45 Uhr

Werkrealschule Hofweier, Küche

Gemeinsam kochen und backen wir leckere Partyüberraschungen, z.B. lustige Partymäuse, Partyspieße süß und salzig oder warm und kalt. Wir haben tolle Rezeptideen, die wir gemeinsam für deinen Kindergeburtstag oder deine Party ausprobieren und natürlich auch essen.



Osterbacken mit Kindern

für Kinder von 6-12 Jahren

Melanie Jilg

307006 € 16,00

Sa, 21.03.15, 14:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Ei, ei, ei, kommt in die Osterbäckerei!
Die frühlingshaften Leckereien aus der Osterbäckerei gehören zum Osterfest dazu. Lustiges Hefegebäck, Osternester und mehr erwartet die Kinder in der Bäckerei.
Nicht verstecken - kommen, mitmachen und backen.
Bitte mitbringen: für das Kleingebäck geeignete Boxen / Beutel.
Materialkosten ca. 6,00 €



... - Allein zu Haus?!

für Jugendliche ab 13 Jahren

Annette Ehrhardt

307012 € 30,00

Sa, 04.07.15 - Sa, 11.07.15

10:00 - 13:00 Uhr, 2 Termine

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Irgendwann ist es mal an der Zeit die sieben Sachen zu packen und hinaus in die Welt zu gehen. Man will ja nicht ewig am Rockzipfel hängen. Doof nur, dass so ein selbstständiges Leben unglaublich kompliziert ist und man auf einmal tausende Sachen beachten muss.
Wer ein wenig vorbereitet auf das Chaos sein will, der ist in diesem Kurs genau richtig! Hier wird der Tiefkühlpizza mit vielen kreativen und multikulturellen Kochideen für den schmalen Geldbeutel der Kampf angesagt. Es gibt Antworten auf Fragen, die man vorher noch nie stellen musste, wie z.B.: Wie kaufe ich sinnvoll Lebensmittel ein? Wie nähe ich einen Knopf an? Und was ist das überhaupt, dieses Bügeln? Dazu viele weitere Tipps und Tricks zu Behördengängen, Zimmer-/Wohnungssuche, WG-Leben und und und...
Nach dem Kurs können die Eltern gefahrlos zu Besuch kommen!

Cupcakes, Kuchen und kreatives Verzieren

für Jugendliche ab 13 Jahren
Annette Ehrhardt
307015 € 16,00
Sa, 09.05.15, 11:00 - 14:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Mit euren FreundInnen werden wir in kleinen Gruppen vielseitige Backvariationen ausprobieren. Ihr backt leckere Kuchen und Cupcakes mit neusten Rezepten und verziert diese kreativ. Es werden euch hilfreiche Tipps zum Nachbacken und für außergewöhnliche Geschenke an die Hand gegeben.

Veggie Küche

für Jugendliche ab 13 Jahren
Janina Stunder
307016 € 16,00
Sa, 13.06.15, 11:00 - 14:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Passend zum Frühjahr bereiten wir leckere, vegetarische Gerichte aus vielfältigen Gemüsesorten zu. Mit einfachen Rezepten, die gut zum Nachkochen und ausgewogen sind, könnt ihr eure Familie und Freunde mit vegetarischen Köstlichkeiten verwöhnen.

Kochen um die Welt



Kochkurs für Jugendliche von 13-17 Jahren
Michaela Thies-Mock
142/307018 € 30,00
Sa, 17.01.15 - 24.01.15
11:00 - 14:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
An zwei Nachmittagen zaubern wir gemeinsam einfache und leckere Gerichte aus der türkischen und italienischen Küche. Von der Vorspeise bis zum Dessert bereiten wir in kleinen Kochgruppen bunte Speisen zu, die wir anschließend miteinander genießen.

Kochen allgemein

Kochen lernen - Grundkurs

Ingrid Junker
307102 € 71,00
Mo, 23.02.15 - 23.03.15
19:00 - 22:00 Uhr, 5 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Gut zubereitetes Essen ist wichtig für unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden.
Unter fachlicher Anleitung lernen Sie in diesem Kurs Grundkenntnisse im Kochen wie Dünsten, Schmoren, Braten und Backen. Es werden abwechslungsreiche Rezepte und Menüs mit frischen und schmackhaften Lebensmitteln zubereitet.

Kochen für Fortgeschrittene

Ingrid Junker
142/307106 € 60,00
Mo, 19.01.15 - 09.02.15
19:00 - 22:00 Uhr, 4 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Wer Lust hat, neue Rezepte auszuprobieren und schon leichte Vorkenntnisse im Kochen hat, kann in diesem Kurs Vorspeisen, Suppen, Salate, Fleisch- und Fischgerichte, Desserts und Kuchen zubereiten.

Quiches und Tartes

Sabine Finkbeiner-Obert
307120 € 20,00
Do, 21.05.15, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Leckere Quiches und herzhafte Tartes, ob mit Fleisch, Fisch, Gemüse oder Süßem - sie sind immer ein Gaumenschmaus als Vorspeise, Hauptgericht oder Dessert.

Maultaschen - die Füllung macht's

Ingrid Müller
142/307122 € 21,00
Sa, 21.02.15, 10:15 - 14:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
In diesem Kurs stellen wir gefüllte Teigtaschen in den unterschiedlichsten Variationen her - ob mit Fleisch, Fisch oder Gemüse, ob herzhaft oder süß. Lassen Sie sich überraschen!

Hohberg

Quiche in allen Variationen

Annette Ehrhardt
307130 € 19,00
Fr, 05.06.15 - 12.06.15
19:00 - 22:00 UhrWerkrealschule Hofweier, Küche
Ob pikant oder süß, als warme oder kalte Vorspeise oder als Hauptgericht. Es gibt so viele Varianten eine Quiche zu backen. An diesem Abend werden wir verschiedene leckere Rezepte kennenlernen und ausprobieren.

Leckeres für die Mittagspause

Sabine Finkbeiner-Obert

307185 € 20,00

Do, 26.03.15, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Ein ausgewogenes Mittagesssen an Ihrem Arbeitspaltz, in der Schule oder unterwegs bringt Sie fit durch den Tag. Viele Anregungen und Rezepte für kalte Speisen, Snacks und Salate erwarten Sie an diesem Abend.

Gemüse

Kochen mit Getreide

Sabine Finkbeiner-Obert

307200 € 20,00

Do, 23.04.15, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Dinkel, Grünkern, Hafer, Weizen, Emmer, Buchweizen, Einkorn - um nur einige zu nennen, sind die Zutaten für abwechslungsreiche leckere Gerichte. Ob pikant oder süß, als Beilage oder Hauptgericht - Getreide bietet vielseitige Variationsmöglichkeiten.

Topinambur - Leckeres aus der Knolle

Sabine Finkbeiner-Obert

307201 € 20,00

Do, 05.03.15, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Diese tolle Knolle hat ihren Aufstieg zurück in unsere Küchen verdient. Ob roh, gegart oder gebraten, ihre Vielfältigkeit kennt keine Grenzen. Verschiedene Zubereitungsarten und Wissenswertes über Topinambur werden Sie an diesem Abend begeistern.

Sommerzeit - Zucchinizeit

Julia Schablin

307204 € 21,00

Di, 14.07.15, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Sie haben Zucchinipflanzen im Garten und ersticken fast an der Ernte? An diesem Kochabend gibt es Rezeptideen von Suppen, Salat, Auflauf, die gefüllte Varinate mit Fleisch oder vegetarisch - alles ist möglich. Zucchini sind weit mehr als geschmacklos, sie sind nicht nur sehr wohlschmeckend, sondern auch überaus gesund. Wenn Sie Lust auf neue Ideen für Zucchinirezepte haben, sind Sie an diesem Abend sicher richtig.

Neuried

Wildkräuter und ihre Verwendung

Erna Roth

307202 € 20,00

Mo, 20.04.15 - 30.12.99

18:00 - 22:00 UhrAltenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Küche, EG (Eingang Turnhalle)

Wir sammeln zunächst gemeinsam in der Natur Bärlauch, Spitzwegerich, Girsch, Gänseblümchen, Brennessel und Feldthymian. Sie lernen wo die Wildkräuter wachsen und wie sie aussehen.

Anschließend wird in der Schulküche mit leckeren Gerichten ein kleines Kräutermenü zubereitet. Die Zubereitung von Säften, Gelees, verschiedene Konservierungsmöglichkeiten sowie Tipps zur Kräuterküche werden ebenfalls Thema des Abends sein. Guten Appetit in geselliger Runde!

Bitte mitbringen: Schürze, kl. Behälter und kleine Schraubgläser.

Materialkosten: ca. 5,00 €

Wintergenüsse mit Wurzelgemüse

Ingrid Müller

142/307206 € 21,00

Mi, 14.01.15, 18:15 - 22:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Lernen Sie die Vielfalt des Winters kennen und entdecken Sie altes Wurzelgemüse neu! Wir werden an diesem Abend Leckeres wie z.B. Curry, Suppen, Salate und mariniertes Ofengemüse zubereiten.

Alles Tomate - oder was?

-knallrot und unwiderstehlich-

Julia Schablin

307206 € 21,00

Di, 12.05.15, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Die Tomatensaison steht kurz bevor. Wer bekommt da keine Lust auf: alles Tomate - oder was?

Es erwarten Sie besondere Rezepte von Tomatensuppe, Tomatenpesto über Tomaten aus dem Ofen bis hin zu verschiedenen mediterranen Köstlichkeiten aus dem knallroten Gemüse. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig und ausgefallen Gerichte aus der Tomate sein können.

Sommerzeit - Beerenzeit

Julia Schablin

307209 € 21,00

Di, 23.06.15, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Tauchen Sie ein in eine Fülle von aromatischen Geschmackserlebnissen. Ob pur, als Saft, Kompott, Süßspeise oder im Salat. Beeren punkten nicht nur durch ihren guten Geschmack, sondern enthalten auch viele wertvolle Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. In diesem Kurs erfahren Sie alles über die süßen Früchte und über deren zahlreiche Verarbeitungsmöglichkeiten.

Fleisch / Fisch

Frische Fische

Helmut Weber

307301 € 21,00

Do, 25.06.15, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Fisch ist ein wichtiger Beitrag zur Ernährung, eiweiß- und mineralstoffreich und leicht verdaulich. Frische Süß- und Salzwasserfische werden auf die unterschiedlichste Art mit den entsprechenden Beilagen zubereitet.

Muschelgerichte - einfach köstlich

Uwe Hagemeier

142/307302 € 21,00

Mi, 21.01.15, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Muscheln sind eine Delikatesse, wenn sie richtig zubereitet werden. Auf was man bei Muscheln achten muss und welche tollen Gerichte sich damit zaubern lassen, zeigt Ihnen der Küchenmeister Uwe Hagemeier.



Surf & Turf oder „Fisch trifft Fleisch“

Uwe Hagemeier

142/307304 € 21,00

Di, 27.01.15, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Surf and Turf ist ein Hauptgericht, das vor allem in nordamerikanischen Steakhäusern beliebt ist. Was für deutsche Gaumen zunächst etwas seltsam anmutet, ergänzt sich wunderbar. Dieses leckere Gericht verbindet das Beste, was Meer und Land zu bieten haben. Traditionell wird Hummer mit Steak kombiniert und somit eine Verbindung von See (Surf) und Land (Turf) auf dem Teller geschaffen.
Das Gericht kann in verschiedenen Kombinationen serviert werden.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 18,00 €

Steak & Kurzgebratenes

Helmut Weber

307304 € 21,00

Do, 16.07.15, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Steaks und Kurzgebratenes zubereiten ist eigentlich einfach - gewusst wie! Der gelernte Küchenmeister Helmut Weber gibt Tipps und zeigt Tricks von der richtigen Fleischauswahl über das einfache Zubereiten eines schmackhaften Rumpsteaks bis hin zum saftig gebratenen Medallion. Das richtige Braten des Fleisches mit den passenden Marinaden ist der Schwerpunkt des Abends.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 15,00 €

Internationale Küche

Hohberg

Vive la France

Dorothea Brasch-Duffner

307400 € 19,00

Mo, 02.03.15, 19:00 - 22:00 Uhr

Werkrealschule Hofweier, Küche

Die Franzosen sind berühmt für ihren guten Geschmack, warum also nicht mal ein Buffet anbieten mit typisch französischen Spezialitäten: Piperole, Lavendelbrioche, Quiche, Ronille... Und weil alles leicht vorzubereiten ist, fühlen sich Gastgeber und Gäste wie Gott in Frankreich.

Hohberg

Französische Küche genießen

Bernhard Stunder

307401 € 24,00

Fr, 17.04.15, 18:00 - 22:15 Uhr

Werkrealschule Hofweier, Küche

An diesem Kochabend entdecken wir die kulinarische Vielfalt Frankreichs und kochen ein Mehrgängemenü. Vorspeise, Suppe, marktfrisches Gemüse, edler Fisch, würziges Fleischgericht, Kartoffelgericht, Dessert und zum gemütlichen Ausklang französischen Rotwein mit Käse.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 20,00 €



„Klimaschutz betrifft uns alle und wir freuen uns darüber, durch Kooperationen mit der VHS das wichtige Thema noch stärker in die Bevölkerung hineintragen zu können.“

Bernadette Kurte (Klimaschutzmanagerin der Stadt Offenburg) und Petra Rumpel (Geschäftsführerin BUND-Umweltzentrum Ortenau)

In Vorträgen und Filmgesprächen zum Thema Klimaschutz werden die Stadt Offenburg und das BUND-Umweltzentrum Ortenau auch in Zukunft als zwei der zahlreichen Kooperationspartner der VHS Offenburg aktiv sein.

Kulinarische Reise durch Frankreich - Tour de France „culinaire“

Bretagne

Nathalie Gelinas

307402 € 20,00

Di, 30.06.15, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Lernen Sie die original französiche Küche anhand einer ausgewählten Region kennen.
In jeder französischen Region sind eigene Spezialitäten und Gerichte entstanden, die sich oft in ihrer Beliebtheit auch landesweit durchsetzen konnten. Diesmal entführe ich Sie in die Bretagne.
Dank ihres kulinarischen Reichtums und ihrer originellen Küchenchefs zählt die Bretagne zu einer der führenden Gastronomie-Regionen Frankreichs. Wie die Halbinsel selbst, so ist auch ihre Küche geprägt vom Meer. Mit Meersalz gewürzte Butter ist eine weitere Spezialität der Bretagne und eine wesentliche Grundlage ihrer Küche.
Die Bretagne ist auch die Heimat der französischen Crepès und Galettes. Weitere bretonische Leckereien: der „Far breton“, ein süßer Fladen mit Backpflaumen, der Blätterteigkuchen von Pont-Aven oder der „Kouign-Amann“, wie der Buterkuchen von Douarnenez heißt.

Kulinarische Reise durch frz. Provinzen

Die regionale französische Küche gibt sich nicht nur elegant und aufwendig, sondern sie bietet auch das raffiniert einfache und das deftig bäuerliche, das viele Feinschmecker so schätzen.
Wir kochen eine Safransuppe (Perigord), Käsesoufflé (Fanche Comté), Fischterrine mit Kräutern (Provence), gefüllter Hase (Perigord), Perlhuhn mit Gemüse (Limousin), Buchweizenkuchen (Bretagne) und vieles mehr.

Neuried

Kulinarische Reise durch die französischen Provinzen

Monika Lange

307404 € 20,00

Do, 25.06.15, 18:15 - 22:00 Uhr

Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Küche, EG (Eingang Turnhalle)

Neuried

Kulinarische Reise durch die französischen Provinzen

Monika Lange

307405 € 20,00

Do, 02.07.15, 18:15 - 22:00 Uhr

Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Küche, EG (Eingang Turnhalle)

Antipasti - so schmeckt Italien

Michaela Thies-Mock
307406 € 21,00
Fr, 24.04.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Was wäre die italienische Küche ohne ihre Vorspeisen? Von klassisch bis ausgefallen werden wir aus frischen und typisch italienischen Zutaten verschiedene, vor allem vegetarische, kleine Gerichte zubereiten, die sich auch hervorragend für ein Picknick oder einen Grillabend eignen. Lassen Sie ihren Gaumen verführen, wenn Sie die Vielfalt der Appetithappen kennenlernen!

Schutterwald

Köstliche Antipasti

Hannelore Sälinger
307408 € 23,00
Sa, 25.04.15, 9:30 - 13:30 Uhr
Schutterwald Mörburgschule, Küche
Wir bereiten gemeinsam ein kleines Vorspeisenbüffet z.B. mit eingelegtem Gemüse, Vitello Tonnato, Tomatenbutter, gebratener Entenbrust auf Rucola mit Balsamico-Vinaigrette, Tunfisch-Mousse usw. Sämtliche Gerichte eignen sich auch für einen Brunch und können (sollen) ein bis zwei Tage vorher zubereitet werden.

Türkische Festtagsgerichte

für besondere Anlässe
Fulya Kurtlar
142/307407 € 21,00
Fr, 23.01.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Lassen Sie sich an diesem Abend für die türkische Küche begeistern! Gemeinsam bereiten wir leckere Köstlichkeiten zu, die Sie wunderbar für ein Festtagsessen eignen und ohne Probleme zu Hause nachgekocht werden können.
Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 15,00 €

Tapas Variationen

Itzel Vicarte
307411 € 21,00
Fr, 24.07.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Tapas heißen die kleinen Köstlichkeiten, die in Spanien gerne zu einem Sherry, einem Tinto oder einer Cerveza gereicht werden. Einzeln stillen sie den kleinen Hunger und kombiniert oder als große Portion können sie auch eine ganze Mahlzeit ersetzen. Für die Spanier bedeutet Tapas Lebensfreude, die man Essen kann.



An diesem Abend bereiten wir eine Auswahl an typischen Tapas zu - von Albondigas über Speckdatteln und Tortilla bis hin zu Empanadillas. Zusätzlich werden wir auch ein leckeres Dessert zaubern.
Anschließend wird in gemütlicher Runde bei spanischer Musik und einem Gläschen Sangria geschlemmt.

Vegetarische Köstlichkeiten aus aller Welt: Mediterraner Sommerabend

Michaela Thies-Mock
307412 € 21,00
Di, 07.07.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Lust auf kulinarische Genüsse aus dem Mittelmeerraum? Mit vielen frischen Zutaten bereiten wir raffinierte und doch unkomplizierte Gerichte mit dem gewissen Etwas zu und holen uns einen mediterranen Sommerabend nach Hause.

Arabische Küche

Manal Khouri
307414 € 21,00
Mi, 08.07.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Die syrische Küche zeichnet sich durch Raffinesse, Vielfalt und pikante Akzente aus und gilt als die Beste im vorderen Orient. Gemeinsam werden wir verschiedene Vorspeisen und ein Hauptmenü mit der Geschmacksharmonie unserer würzigen, aber nicht scharfen Speisen kennenlernen und genießen.

euried

Persische Küche

Monika Lange
307415 € 20,00
Do, 05.03.15, 18:15 - 22:00 Uhr
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Küche, EG (Eingang Turnhalle)
Wer bereit ist für ein gutes Essen etwas Zeit aufzuwenden, der sollte sich einmal auf die Persische Küche einlassen. Safran, Kurkuma, Kardamom und Früchte wie Granatapfel, Limonen und Berberitzen verleihen den Gerichten ein unvergleichliches Aroma. Wir bereiten köstliche Fisch- und Fleischgerichte wie Huhn in Granatapfelsauce, Lammeintopf mit Hülsenfrüchten und Kartoffeln oder ein Reisgericht mit Orangen und Berberitzen zu. Wir backen Fladenbrot und als Dessert gibt es ein Eis mit Safran, Pistazien und Rosenwasser.

Tofu - das Multitalent aus Asien

Michaela Thies-Mock
142/307416 € 21,00
Fr, 16.01.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Ob pikant oder süss, ob als Vorspeise, Hauptgericht, Soße oder Dessert: Tofu ist ein kulinarisches Chamäleon, das sich in der Küche vielseitig verwenden läßt, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich an diesem Abend von der vielseitigen Verwendbarkeit von Tofu überraschen, wenn wir verschiedene köstliche Gerichte zubereiten und natürlich auch gemeinsam geniessen.

i Wichtige Hinweise zu den Kochkursen

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Topflappen, Schwammtuch, Scheuerschwamm, Schürze und Behältnisse für Kostproben. Die KursleiterInnen kaufen die Lebensmittel ein. Die Kursteilnehmer/innen zahlen den anteiligen Kostenbeitrag (ca. 8-12 Euro pro Abend) jeweils am gleichen Kursabend direkt an die KursleiterInnen.
Bitte informieren Sie die KursleiterInnen rechtzeitig, wenn Sie an einem Abend nicht teilnehmen können, damit entsprechend weniger eingekauft werden kann. Ansonsten müssen Sie Ihren Anteil bezahlen, auch wenn Sie an dem Termin nicht anwesend waren.
Der Betrag für anfallende Kopien wird vom Kursleitenden eingesammelt. Bitte bringen Sie Ihr Getränk eigener Wahl mit.

Schutterwald

Kulinarische Reise durch die Türkei

Elmas Taskan

307416 € 20,00

Sa, 21.03.15, 09:30 - 13:15 Uhr

Schutterwald Mörburgschule, Küche

Die Türkei lässt sich geografisch in sechs Regionen aufteilen, die aufgrund des unterschiedlichen Klimas verschiedene kulinarische Spezialitäten hervorgebracht haben. An der östlichen Schwarzmeerküste kann zum Beispiel wegen hoher Niederschlagsmengen kein Weizen angebaut werden. Daher bilden Mais und Maismehl die Hauptnahrungsmittel dieser Küche. Im Gegensatz dazu ist das Südostanatoliengebiet für die Kebaps berühmt, da dort vorwiegend Viehzucht betrieben wird. Als ein Olivendepot ist die Ägäis für die leckeren Gemüsespeisen bekannt. Außerdem sind die Teigpasteten des Nordwestgebietes (Trakien) sehr beliebt. In Zentralanatolien gibt es u. a. verschiedene Varianten von Mantı, gefüllte Teigtaschen, die besonders in Kayseri zu empfehlen sind.

Nordafrikanische Küche

Michaela Thies-Mock

307424 € 21,00

Do, 07.05.15, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Sesam öffne dich für einen Abend voller kulinarischer Schätze! Mit den Einflüssen sowohl aus dem Orient als auch aus Frankreich bietet die nordafrikanische Küche raffiniert gewürzte Köstlichkeiten. Die traditionellen Gerichte u. a. mit Couscous, Kichererbsen und frischem Gemüse bekommen durch Zutaten wie Granatapfel, Tamarinde, Sumach und Safran ihre sinnliche Note und ein unverwechselbares Aroma. Lassen Sie sich von der Genusswelt der Maghreb-Länder verzaubern!

Russische Küche

Dodo Enders

307425 € 20,00

Fr, 13.03.15, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Erleben und kochen Sie typische Gerichte aus der russischen Küche in einem 3-Gänge-Menü, z.B. Pelmeni und Wareniki (Teigtaschen mit den verschiedensten Füllungen, von salzig bis süß). Wir essen gemeinsam und lernen die russische Tischkultur kennen. Prijatnogo appetita! (Guten Appetit!)

Kreolische Küche

Michaela Thies-Mock

307428 € 21,00

Fr, 27.02.15, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Freuen Sie sich auf eine kulinarische Reise in die Karibik! Die kreolische Küche besticht durch das köstliche Zusammenspiel von frischen, tropischen Zutaten und raffinierten Gewürzen. Abwechslungsreiche und farbenfrohe Gerichte bringen mit ihrer Aromamischung einen Hauch Exotik auf den Tisch.



i Information und Anmeldung

Volkshochschule Offenburg
i-Punkt Kulturforum
Weingartenstraße 34b · 77654 Offenburg
Tel.: 0781 9364-200 · Fax: 0781 9364-212
anmeldung@vhs-offenburg.de

Vegetarische Köstlichkeiten aus aller Welt - Kulinarisches Indien

Michaela Thies-Mock

307426 € 21,00

Fr, 20.03.15, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Mit ihrer Vielfalt an exotischen Gewürzen bietet die indische Küche eine Vielzahl köstlicher vegetarischer Gerichte. Kurkuma, Kardamom und Kreuzkümmel überraschen mit ihren geheimnisvollen Aromen und geben den Speisen ihre einzigartige Geschmacksnote.

Vegetarische Köstlichkeiten aus aller Welt - Karibische Träume

Itzel Vicarte

307436 € 21,00

Fr, 17.04.15, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Lassen Sie sich an diesem Abend von der karibischen Küche verzaubern und entdecken Sie köstliche vegetarische Gerichte! Wir werden ein komplettes Menü von Vorspeise bis zum Dessert kreieren und im Anschluss in gemütlicher Runde genießen.

Vegetarischer Orient

Fulya Kurtlar

307418 € 21,00

Fr, 03.07.15, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Erleben Sie die harmonische Zusammenstellung frischer Zutaten und die Zubereitung mit viel Liebe zum Detail.
Genießen Sie die warme Küche Anatoliens mit einer vielfältigen Anzahl an vegetarischen Gerichten mit Gemüse und lassen Sie sich von einer Küche mit Einflüssen aus mehreren Kulturen, die sie über Jahrhunderte in ihre heutige Form prägte, begeistern.

Sushi - Variationen

Hiroko Umetsu-Rittweger

307458 € 20,00

Mi, 29.04.15, 18:30 - 21:30 Uhr

VHS, Raum 201 - Kochstudio

Zur Herstellung von Sushis lernen Sie einige grundlegende Techniken kennen. Beispielsweise erfahren Sie mehr zur japanischen Garmethode, Unterheben von Reisessig, Reisauswahl, Norimaki und anderes.

Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 15,00 €

Besondere Themen

After Work Dinner - Frühlingsmenü mit neuen Rezepten
Julia Schablin
307506 € 21,00
Di, 17.03.15, 17:45 - 21:30 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Lassen Sie den Arbeitstag mit einem perfekten Dinner ausklingen! Überraschen Sie Ihre(n) PartnerIn bzw. Ihre Familie mit einem leckeren, gesunden und mehrgängigen Menü. Lernen Sie in diesem Kurs raffinierte Rezepte kennen, die gar nicht so viel Zubereitungszeit benötigen.

Ein sommerliches Überraschungsmenü
Michaela Thies-Mock
307516 € 21,00
Fr, 12.06.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
In entspannter Atmosphäre werden Sie unter fachkundiger Anleitung ein fantasievolles 3-Gänge- Sommermenü aus saisonalen Zutaten zubereiten.
Lassen Sie sich überraschen - was gekocht wird, bleibt ein Geheimnis. Soviel sei gesagt: Für jeden Gaumen ist etwas Passendes dabei. Ob scharf oder sauer, süß oder herzhaft. Ob vegetarisch, vegan oder mit Fleisch, jeder kommt in diesem Kurs auf seine Kosten.

Ostermenü - pikant und delikat
Helmut Weber
307518 € 21,00
Di, 24.03.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Überraschen Sie Ihre Familie oder Ihre Gäste mit einem besonders festlichen Ostermenü. Neben einem Aperitif bereiten Sie ein herzhaftes Süppchen und/oder einen knackigen Blattsalat zu. Zum Hauptgericht kochen Sie Lammrücken, ganz pikant und delikat. Abgerundet wird das Festtagsmenü mit einem unvergesslichen Nachtisch. Die einzelnen Gerichte lassen sich gut und einfach zu Hause nachkochen, so dass Sie in der Familie, wie bei Freunden für Gaumenfreuden sorgen.
Bitte mitbringen: Materialkosten ca. 15,00 €

Kulinarische Reise durch heimatliche Küchen Teil 1: „Fleischkäsweckli" – Fortlaufende Gruppe
Kainh Unger
307520 € 19,99
Mi, 01.04.15, 18:30 – 21:15 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Regional ist keineswegs fatal. Direkt vor der Haustür gibt es eine Vielzahl geschmacklich herausragender und abwechslungsreicher Schnellgerichte. Mit kleinen Ergänzungen mausern sie sich als blitzschnell zubereitete hausgemachte Konkurrenz zu den bekannten Fast-Food-Tanken – wenn auch zugegebenermaßen möglicherweise ebenfalls jenseits der zulässigen Kalorien- und Cholesteringrenzen. Wir beginnen mit unserer losen Reihe mit dem mittlerweile auch im Netz und damit weit über die ursprünglichen Grenzen hinaus bekannten Fleischkäsweckli – mit oder ohne Ketchup.

Vegane Sommerküche
Birgit Wahl
307522 € 21,00
Fr, 17.07.15, 18:30 - 22:15 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Wenn Sie ihre Gäste gerne mit einem köstlichen Menü verwöhnen möchten oder etwas Leckeres für ein Festbuffet zubereiten wollen, bietet gerade der Sommer, mit seinem großen Angebot an frischem Obst und Gemüse, vielfältige Möglichkeiten in der veganen Küche.
Auf dem Speiseplan stehen für den heutigen Kochkurs:
- pikante Partysnacks
- herzhafte Gemüse-Getreidevariationen aus verschiedenen Kulturen
- fruchtig-süße Desserts



Grillen - vegetarisch und vegan
mit dem fünf Finger System genießen
Team der VHS
307524 € 21,00
Sa, 18.07.15, 10:15 - 14:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Lernen Sie Möglichkeiten kennen, regional, saisonal, vegetarisch und vegan zu Grillen! Die Produkte sind gentechnikfrei und die Gewürze aus fairem Handel. Ökologisch? - Logisch!

Vegan genießen in der italienischen Küche
Birgit Wahl
307526 € 21,00
Fr, 08.05.15, 18:30 - 22:15 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Reisen Sie kulinarisch nach Bella Italia und genießen Sie die wunderbaren Köstlichkeiten aus dem sonnigen Süden. Schon die Zutaten, wie aromatische Kräuter, knackiges Gemüse und sonnengereifte Früchte versprechen ein ganz besonderes Gourmeterlebnis. Pasta, Risotto, Pizza, Gnocchi bis hin zu Süßspeisen, wie Panna cotta, Tiramisu, Feigen al forno werden mit landestypischen Zutaten und Gewürzen zu veganen Gerichten gezaubert, die alle Sinne begeistern.

Vegane Küche - Kuchen und Desserts
Birgit Wahl
307528 € 21,00
Fr, 06.03.15, 18:30 - 22:15 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Köstliche vegane Kuchen und Desserts sind lecker und einfach herzustellen. Auch ohne Milch und Ei macht es Freude, süßes Gebäck und feine Nachspeisen zuzubereiten und zu genießen.

Ayurvedisch kochen
Itzel Vicarte
307532 € 42,00
Fr, 26.06.15 - 10.07.15
18:00 - 22:00 Uhr, 2 Termine
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Ayurvedisch kochen bedeutet, Speisen so zuzubereiten, dass der Genuß der Speisen der Körperkonstitution und dem Zustand der Doshas (Lebensenergien) desjenigen, der die Speise verzehrt, angepasst ist.
Zu Kursbeginn betrachten wir den Ursprung des Ayurveda, die Ernährung und die drei Doshas. Sie erfahren, wie ayurvedische Speisen die Erhaltung der Gesundheit fördern. Gekocht werden einfache, alltagstaugliche Rezepte.

Neuried

Ayurvedisch kochen mit einheimischen Nahrungsmitteln

Monika Lange

307540 € 20,00
Do, 23.04.15, 18:15 - 22:00 Uhr
Altenheim, Johann-Henrich-Büttner-Schule, Küche, EG (Eingang Turnhalle)
Die mehr als 5000 Jahre alte Heilkunde lässt sich übersetzen mit „Wissen vom Leben“. Ziel der ayurvedischen Lehre ist es, den Körper zu entgiften und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dazu gehört besonders eine gesunde Ernährung, die sich mit den richtigen Gewürzen auch in unsere Küche integrieren lässt. Wir kochen z.B. Curry-Mandelsuppe, Antipasti von Sommergemüsen, Kräuterstrudel, Quark-Grießgnocchi, Löwenzahnsalat, Gewürzkartoffeln und Rhabarbertiramisu.

Vital in die zweite Lebenshälfte durch gesunde Ernährung

Franz Wiedemer

307701 € 21,00
Mi, 11.03.15, 17:00 - 20:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Wohlbefinden und Vitalität sind wesentliche Voraussetzungen für die persönliche Lebensqualität bis ins hohe Alter. Das Altern selbst ist nicht zu verhindern, doch vermag eine gesundheitsbewusste Lebensführung die Alterungsvorgänge hinauszuzögern.
Sie erfahren an diesen Tag vom Küchenchef des AWO Seniorenzentrum Ludwig-Franz-Haus etwas über eine ausgewogene sowie gesunde Ernährung. Dabei gilt vor allem die Beachtung der individuellen Verträglichkeit, die bei jedem Menschen unterschiedlich ist. Gemeinsam werden Sie ein Dreigangmenü zubereiten, das anschließend gemeinsam verzehrt wird.

Dessert / Backen

Genussevent - kleines Schokoladenseminar

Confiserie Gmeiner
Torsten Gebert

142/307542 € 30,00
Di, 03.02.15, 19:00 - 21:15 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Was Sie schon immer über Schokolade wissen wollten - das Team des Chocolatier Gmeiner zeigt es Ihnen. Freuen Sie sich auf einen vielseitigen Abend aus:
- Tipps und Tricks vom Profi
- Geschichte und Herkunft der Kakaobohne
- Praktische Einführung in Kuvertüren, Trüffelherstellung und Tafelschokoladegießen mit leicht nachzumachenden Rezepten für Zuhause.

Alle hergestellten Spezialitäten können selbst verpackt mit nach Hause genommen werden.



Macarons und Crème brûlée - französische Pâtisserie

Nathalie Gelinas

307544 € 20,00
Do, 12.03.15, 18:30 - 21:30 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
In dem Pâtisserie-Kurs entstehen zwei typische Desserts aus Frankreich: Das Macaron und die Crème brûlée.
Das Macaron ist ein französisches Baisergebäck aus Mandelmehl. Heute ist das bunte Macaron in Form einer kleinen Doppelscheibe um eine Cremeschicht am weitesten verbreitet.
Die Crème brûlée ist eine Süßspeise aus Eigelb, Sahne und Zucker, die wir in dem Kurs je nach Geschmack mit Zimt, Vanille, Orangenschalen oder Teesorten aromatisieren können.

Café Gourmand

Nathalie Gelinas

307621 € 21,00
Fr, 27.03.15, 16:00 - 19:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Die Qual der Wahl bei der verheißungsvollen Frage: Voulez-vous un dessert? Crème brûlée oder Eis, Mousse au chocolat oder Crème de cassis, Tiramisu oder Panna cotta? Oder vielleicht sogar ein Stück Tarte aux pommes? Am besten alles und in dieser Reihenfolge!
Die französische Küche hält auf der Suche nach dem schmalen Grat zwischen Askese und Völlerei etwas weitaus Besseres parat: den Café Gourmand.
Der Café Gourmand ist ein Espresso, der mit einer Auswahl von drei bis vier Petits Fours, also kleinen Dessert-Portionen, serviert wird. Dabei ist immer ein Überraschungsmoment mit im Spiel, denn die Namen der einzelnen Mini-Desserts stehen nicht in der Karte. In der Regel hat ihre Komposition jedoch einen Bezug zur regionalen Küche oder zu den saisonalen Produkten.
Lassen Sie in dem Kurs Ihrer Fantasie freien Lauf und kreieren Sie Ihren eigenen Café Gourmand.

Brot und Brötchen für die Sommerküche

Sabine Finkbeiner-Obert

307614 € 21,00
Mo, 15.06.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Leichte, gut umsetzbare Rezepte für Baguettes, leckere Kräuterbrötchen, Tomaten-Brot und vieles mehr mit wertvollen Tipps und Tricks aus der Backstube lassen Ihr Selbstgebackenes zu etwas Besonderem werden.
Ergänzt mit köstlichen Dips und Saucen bereichern Sie jeden Grillabend oder auch das Buffet.

Butter- & Schokoladencroissants selbst gemacht - französische Pâtisserie

Nathalie Gelinas

307620 € 21,00
Mi, 22.04.15, 18:00 - 21:45 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Eine echte Berühmtheit: Das Croissant ist bekannt als eines der unumgänglichen Bestandteile des Frühstücks „à la francaise“. Auf Wunsch goldgelb, butterweich, mit köstlichem Buttergeschmack... Man genießt es mit einem guten Kaffee!
In dem Pâtisserie-Kurs fertigen wir Butter- und Schokoldencroissants gemeisam an.

Getränke

Weinseminar: Duero Tinto Douro

Michael Sackmann
142/307800 € 43,00
Do, 29.01.15, 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101
Über 897 km zieht sich der Duero vom Ursprung im Norden Spaniens bis zur Mündung bei Porto, wo er Douro [`doru] heißt. Er durchquert einige der wichtigsten Weinbaugebiete der iberischen Halbinsel und ist stets für eine (Wein)Überraschung gut. Probieren Sie im Weinseminar Rotweine von der spanischen Seite aus Ribera del Duero, Rueda, Toro und Arlanza, sowie von der portugiesischen Seite aus der Portweinregion. Am Ende werden Sie nicht wie der Douro im Atlantik versinken, ... höchstens in einem alten Port.
Mindestalter für den Kurs: 18 Jahre
Materialkosten: 23,00 € (Betrag ist in der Kursgebühr enthalten.)

Weinseminar: Languedoc - der unendliche Süden Frankreichs

Michael Sackmann
307800 € 43,00
Do, 23.04.15, 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101
Languedoc - der unendliche Süden Frankreichs. Languedoc ist ein schier unüberschaubares Weinbaugebiet mit so bekannten Bereichen wie Minervois, Corbières und Fitou, aber auch weniger bekannten wie Cabardès und Maury. Die wichtigsten Rebsorten sind Carignan, Grenache, Cinsault, Mourvedre und Syrah. Das Seminar vermittelt eine Übersicht über das Anbaugebiet und seine Weine, vom einfachen Landwein bis zu international geschätzten Gewächsen.
Mindestalter für den Kurs: 18 Jahre
Materialkosten: 20,00 € (Betrag ist in der Kursgebühr enthalten.)

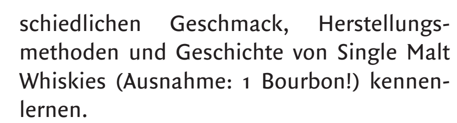


Cocktail - aktiv mixing

Thomas Köder
307810 € 20,00
Mi, 06.05.15, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Raum 201 - Kochstudio
Dieser Kurs beginnt mit einem Begrüßungscocktail. Zunächst entführt Sie der Barkeeper in die exotische Welt der beliebten Mixgetränke. Hierbei erfahren Sie Interessantes über die Bargeschichte, Materialkunde, Geschmacksunterschiede, Mixtechniken und Warenkunde. Dann greifen Sie selbst zum Shaker und mixen leckere Cocktails aus Meisterhand. Cocktailauswahl: ca. 20 verschiedene Cocktails.
Während Ihres Kurses werden Sie mit Fingerfood und Snacks verköstigt. Mit den Cocktailrezepturen und jeder Menge Wissenswertem können Sie die leckeren Drinks auch ganz leicht zu Hause selbst mixen.
Mindestalter für den Kurs: 18 Jahre
Materialkosten: ca. 8,00 - 12,00 €

Die Whisky-Weltreise - mit 6 Single Malt Whiskies einmal um die Welt

Thomas B. Ide
307805 € 42,00
Do, 16.04.15, 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Seminarraum 101
Whisky oder Whiskey - nur ein Buchstabe, aber ist es auch etwas Anderes? Oder was ist ein Bourbon?
An diesem Abend werden Sie den unter-



schiedlichen Geschmack, Herstellungsmethoden und Geschichte von Single Malt Whiskies (Ausnahme: 1 Bourbon!) kennenlernen.
Die Reise führt einmal um die ganze Welt, von Australien, Deutschland, Irland, Japan, USA und wie sollte es anders sein, Schottland.
Mindestalter für den Kurs: 18 Jahre
Materialkosten: 22,00 € (Betrag ist in der Kursgebühr enthalten.)

Craft Beer - was ist das eigentlich?

Michael Sackmann
307820 € 43,00
Do, 09.07.15, 19:00 - 22:00 Uhr
VHS, Seminarraum 202
Craft-Beer - was ist das eigentlich? Der Begriff Craft-Beer geistert seit geraumer Zeit durch die Zeitungen und mischt derzeit die deutsche Bierszene kräftig auf. Wörtlich übersetzt bedeutet er handwerklich hergestelltes Bier, das meist in kleinen Mengen und unabhängig von größeren Betrieben traditionell gebraut wird. Das ist nicht neu. Neu ist, dass Bierbrauer, zunächst in Hobby- und Mini-Brauereien, mittlerweile aber auch in Grossbetrieben, mit geschmacklich stark veränderten Bieren aufwarten. Etwa durch die Verwendung von ausgefallenen Getreidesorten oder die Züchtung von neuen Hopfensorten entstehen Biere mit völlig verändertem Geschmacksbild. Vergleichen Sie im Bierseminar 6 Craft-Biersorten aus Deutschland, Belgien, England, Italien und USA mit unseren traditionellen heimischen Gerstensäften.
Mindestalter für den Kurs: 18 Jahre
Materialkosten: 20,00 € (Betrag ist in der Kursgebühr enthalten.)

Hohberg 

Weinwanderung rund um den Schloßberg

mit integrierter Weinprobe
Frhr. H. Christoph Roeder von Diersburg
307829 € 14,00
Di, 19.05.15 - Sa, 30.12.99
18:00 - 21:00 UhrTreffpunkt: Meierhof, Hintertal 40, Diersburg (bei der Burgruine)
Bei einem abendlichen Spaziergang durch die Steillage des „Diersburger Schlossberg“ wird Frhr. H. Christoph Roeder von Diersburg einige Aspekte und Probleme der Verwaltung einer solch traditionellen und hervorragenden, aber schwer zu bewirtschaftenden Weinlage ansprechen. Integriert in diesen Abendspaziergang wird eine Weinprobe, wobei wir an verschiedenen Rebstöcken vor Ort den dort gewachsenen Wein probieren. Der Abschluß wird an einem „besonderen Kleinod“ mitten in den Reben sein.
Bitte mitbringen: Kosten für die Weinprobe und einen kleinen Imbiss: ca. 9,00 €



Schon vor der Wiedervereinigung beschworen die Systemkritiker in beiden deutschen Landen ein ähnliches Leitbild. Bettina Wegner beschwor nicht den Neuen Menschen. Sie formulierte bescheidener, sanft aber unverhohlen kritisch: „Gerade, klare Menschen wär'n ein schönes Ziel. Leute ohne Rückgrat haben wir schon zu viel“. Im Westen postulierte der Tübinger Philosoph Ernst Bloch den aufrecht gehenden Menschen. Der aufrechte Gang, der Menschen von den meisten Tieren unterscheidet, als Metapher für Menschen in Bewegung, für Menschen, die in Augenhöhe miteinander verkehren und für ihre Überzeugungen eintreten, die Widerstand leisten, wo das Recht gebeugt wird, und in diesem Widerstand ihre ganz eigene Ästhetik entfalten. Die Bloch'sche Metapher traf den Zeitgeist. Auf beiden Seiten des Oberrheins im Übrigen auch. In Frankreich redet man im Infinitiv, der für nicht wenige immer noch ein Imperativ ist und ein kategorischer obendrein: „Vivre debout“.

Das Prinzip AUFRECHT verbindet also Deutsche und Franzosen. Damit haben wir eine Verbindung zum Semesterschwerpunkt. Wer das Diskursfeld ausleuchtet, stößt unweigerlich auf eine Vielzahl cineastischer Meisterwerke. Zwei Masterplots gedeihen auf diesem Nährboden besonders gut: der Entscheidungsplot und der Entwicklungsplot, die natürlich miteinander verknüpft werden können. Bonhoeffer und Oscar Romero mussten sich zwischen zwei Prinzipien entscheiden und wählten den schweren Weg. In der existenziellen Entscheidung, die ihnen abverlangt wird, kulminiert eine Persönlichkeitsentwicklung, die nicht nur in menschlicher und religiöser, sondern eben auch in demokratiepolitischer Hinsicht spannend ist... Allerdings nur dann, wenn die Hauptpersonen nicht verklärt, heroisiert, vergöttlicht und damit entmenschlicht werden. Der Mensch in seiner Entwicklung sollte hinter der Ikone des Aufrechten Gangs hervortreten. Dieser Anspruch ist ein strenges Auswahlkriterium. Denn Hollywood & Co. produzieren neben feinsinnigen Persönlichkeitsstudien natürlich auch jede Menge Heldenepen, die Kasse machen.

Die Geschichte von zivilcouragierten Befehlsverweigerern lässt sich so oder so erzählen. René Clément und jüngst Volker Schloendorff inszenierten die Entscheidung des Kommandanten Dietrich von Choltitz, Paris entgegen Hitlers ausdrücklichem Befehl nicht zu zerstören, als kammerspielartiges Duell zwischen dem deutschen Befehlshaber und dem schwedischen Diplomaten, der den menschlichen Kern hinter der ideologisch-militärischen Schale seines Kontrahenten frei legen musste. In „23 F“, dem ersten Spielfilm, der sich mit dem Tejero-Putsch am 23. Februar 1981 in Madrid auseinandersetzt, müssen viele sehr unterschiedliche Menschen in kurzer Zeit schwer wiegende Entscheidungen treffen. König Juan Carlos etwa oder die Militärs, die Verfassungskonformen und die Putschisten, denen immer wieder goldene Brücken gebaut wurden.

Existenzielle Entscheidungen müssen jedoch nicht nur getroffen werden, um das Böse zu verhindern, sondern auch um den Vorschein auf eine bessere Welt zu bewahren. Susanne Biers Studie über das Prinzip der Gewaltlosigkeit in aggressiven Milieus gehört in diese Kategorie. Ebenso die Geschichten über Fußballer, die Diktatoren die Stirn boten und zu Rebellen im Dienste der Demokratie wurden. Und natürlich Danton, der die Gretchen-Frage einer jeden Revolution, nämlich nach der Einheit von Idealen und eingesetzten Mitteln zu ihrer Verwirklichung beantworten muss und dabei zu anderen Ergebnissen kommt wie sein Weggefährte Robespierre.

Damit sind wir beim zweiten Leitmotiv unseres Diskursfeldes angelangt. Bei den so genannten Kipp-Punkten. Jedes noch so positive Prinzip stößt an seine Grenzen, wenn es verabsolutiert wird. Jenseits dieses neuralgischen Punktes lauern die Dämonen, die das Gute meinen und



das Böse heraufbeschwören oder gar selbst tun. Gefährdet sind Gerechtigkeitsfanatiker wie Michael Kohlhaas und die Partisanen in „L'uomo che verrà“, die in ihrem couragierten Kampf gegen skrupellose Besatzer ihre Angehörigen nicht außer Acht lassen dürfen. Und natürlich die Heiligen Krieger wie in „Timbuktu“ oder die selbst ernannten Märtyrer wie in „Kreuzweg“, die Bürokraten wie in „Propaganda“ und in „Vol Spécial“, und nicht zuletzt die Verantwortungsvollen, die das Normalitätsprinzip hochhalten wie in „Gabrielle“. Wer das Prinzip kritisch hinterfragt, stößt unweigerlich auf Gegenbegriffe und erkennt dabei, dass Begriffe wie Demut die Aufrechten vor unheiligen Kämpfen schützen können. Aus Gegenbegriffen werden schnell Gegengifte. Alles eine Frage der Definition und natürlich der Dosierung.

Das dritte Segment unseres Diskursfeldes ist der Ästhetik des Widerstands, der Phantasie und der Verschmelzung von Schönheit und Wahrhaftigkeit gewidmet. „Timbuktu“ ist ein Film, der auf eine unendlich humane und poetische Art der Gewalt entgegentritt. Diese Art von Wahrhaftigkeit ist entwaffnend, zumindest bis auf Weiteres. In „Die Schneckenstrategie“ wird die Widerspenstigkeit zum ästhetischen Prinzip. Die Unbeugsamen gewinnen an Kontur, an Profil und an menschlicher Tiefe. Die Lacher haben sie ohnehin auf ihrer Seite. In „Lauf Junge, lauf!“ verschmelzen die beiden französischen Begriffe „vivre“ und „debout“. Als jüdischer Junge ist das reine Überleben in jener Zeit schon Widerstand. Dafür braucht er Intelligenz, Vertrauen in die richtigen Leute und jede Menge Courage... Also alles was einen Menschen ausmacht, den Aufrechten Gang inbegriffen. Die italienische Politsatire „Viva la libertà“ ist eine Absage an jede Form von symbolischer Politik und ein Appell an die Politiker: „Seid wahrhaftig, steht dazu, wenn ihr selbst nicht weiter wisst! Sucht nach Lösungen, dann nehmen wir euch auch wieder ernst.“ In der jüngsten Verfilmung von „Der Krieg der Knöpfe“ nehmen die Kinder die Geschicke in die eigene Hand. In der „Republik der Kinder“ bedingen sich Phantasie, Gemeinsinn, Effizienz, Toleranz und Lernbereitschaft gegenseitig. Der Aufrechte Gang ist erlernbar. Nicht zuletzt dank solcher Filme für Jugendliche zwischen 9 und 99.

Wie auf einem Metroplan verbindet die Filmgesprächsreihe auch in diesem Jahr wieder verschiedene Linien: die Reihe zum 70. Jahrestag der Befreiung vom Nationalsozialismus, den Themenschwerpunkt Frankreich, das Begleitprogramm für die Sprachkurse, und die besonderen Partnerschaften im Hinblick auf ethische Grundfragen und im Hinblick auf jene Weltregionen, für die unsere Kultur des Hinschauens ganz besonders gilt: für die Türkei, den Iran, das nördliche Afrika und die Länder Lateinamerikas. Auch in diesem Jahr kommen wir wieder mit Cineasten und Experten ins Gespräch. Wir schalten Videokonferenzen und empfangen Gäste leibhaftig. Neu im Programm ist der erste Besuch an einem magischen Ort in Strasbourg, nämlich im traditionsreichen und in vieler Hinsicht einzigartigen Programmkino „Odyssée“. Der Direktor Faruk Günaltay führt uns durch das architektonische Schmuckkästchen und berichtet von seiner Arbeit als Kinobetreiber der ganz besonderen Art. Anschließend wird ein Film in französischer Sprache mit deutschen Titeln zum Thema „AUFRECHT – Vivre debout“ gezeigt. Und natürlich bedanken wir uns bei allen Mitgliedern unseres kleinen aber wachsenden Netzwerks im Inland und Ausland für ihre Mitarbeit bei der Programmplanung, bei der Gestaltung der Filmgespräche und bei der Verbreitung der Siebten Kunst.

FILMREIHE „AUFRECHT“



Viva la libertà

Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Axel Eberhardt / Dott. Ivone Casotto

Fr, 06.02.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00

VHS, Raum 102 - Saal

Die Szene hat in Italien Kult-Status: im Fernsehen läuft ein Rededuell zwischen Berlusconi und dem Oppositionsführer D'Alema. Berlusconi ist in einem seinem Element, behauptet Unsägliches und D'Alema schweigt. Vor dem Fernseher verzweifelt Nanni Moretti , der engagierte Filmemacher par excellence . Inständig fleht er den armen D'Alema an etwas Intelligentes zu sagen, etwas Linkes, etwas Anständiges. Am Schluss beschwört er ihn irgendetwas zu sagen. Doch D'Alema schweigt.

In Roberto Andòs Politik-Satire redet der Oppositionsführer, dessen Ähnlichkeit zu D'Alema rein zufällig ist. Er redet und sagt nichts. Die Partei ist verzweifelt. Mit diesem Kandidaten ist kein Staat zu machen. Der erkennt schließlich seine Farblosigkeit und taucht ab. Plötzlich steht die Partei ohne Kandidaten da, wäre da nicht der etwas abgedrehte Zwillingsbruder des Kandidaten. Und der schweigt nicht, ganz im Gegenteil. Er redet, und die Leute horchen auf, schließlich auch zu. Die Partei ist begeistert. Wenig später liegt ihm das ganze Land zu Füßen. Es gibt sie also noch, die guten Politiker, die aufrechten, die wahrhaftigen, die sagen, was Sache ist.

Italien 2013, 94 Min., Regie: Roberto Andò



Romero

Clemens Bühler / Axel Eberhardt / Claudia Roloff

Fr, 20.02.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00

Kath. Zentrum St. Fidelis, Offenburg

Was muss geschehen, damit ein Mensch aufsteht für die Wahrheit? Als Óscar Romero 1977 zum Erzbischof von San Salvador ernannt wurde, galt er als Wunschkandidat der Konservativen und der Oligarchen seiner Heimat. Die zunehmenden Gewalttaten der Sicherheitskräfte El Salvadors gegen die eigene Bevölkerung und 1977 die Ermordung seines Freundes, des Jesuitenpaters Rutilio Grande, waren Wendepunkte in seinem Denken und Handeln. Er blieb offiziellen Veranstaltungen fern, beispielsweise 1979 der Amtseinführung des salvadorianischen Präsidenten. Schon in den 1968 von den lateinamerikanischen Bischöfen im kolumbianischen Medellín formulierten Grundsätzen versteht sich die „Kirche als ein Volk Gottes und identifiziert sich mit den Leiden und Hoffnungen des Volkes, insbesondere der Unterdrückten... Aus diesem Grund ist es der Kirche auch bestimmt, sich als subversive Institution gegen eine Sozialordnung zu wenden, die auf Ungerechtigkeit, Ausbeutung und Unterdrückung gründet.“ Diese durch das zweite Vatikanische Konzil ermöglichte Öffnung beflügelte die Theologie der Befreiung in Lateinamerika.

John Duigans Film „Romero“ mit Raul Julia in der Hauptrolle setzt dem Erzbischof ein künstlerisches Denkmal. Er zeigt den Gewissenskonflikt des Einzelnen, der beispielhaft steht für die Zerrissenheit und die inneren Konflikte des Landes und der Kirche von El Salvador. Für 2015 ist die Seligsprechung von Oscar Romero durch die katholische Kirche angekündigt. Viele Menschen in Lateinamerika und auf der ganzen Welt haben für sich bereits „San Romero de las Américas“ heilig gesprochen.

USA 1989, 102 Min., Regie John Duigan

In Kooperation mit: Kath. Bildungszentrum Offenburg und Ev. Erwachsenenbildung Ortenau



Krieg der Knöpfe

Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Axel Eberhardt / Eva Hummel

Do, 26.02.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00

VHS, Raum 102 - Saal

Es gibt nicht viele Bücher, in denen sich ganze Länder wiederfinden. Zwei gehören in Frankreich unbestritten dieser Kategorie an: „Les misérables2 und „La guerre des boutons“. Louis Pergaud schrieb den „Krieg der Knöpfe“ 1912, und schon bald wurde der Jugendroman zur Ikone: Er beschreibt den Sehnsuchtsort, der die gute alte Zeit und das gute alte Frankreich miteinander verknüpft. Zwei Nachbardörfer mögen sich nicht. Die Hassliebe wird tradiert. Die Jugendlichen bekämpfen sich gegenseitig und ersinnen immer neue Bosheiten. Der Krieg der Knöpfe beginnt damit, dass einem „Besiegten“ die Knöpfe aller Kleidungsstücke abgeschnitten werden. Dies geschieht in der berechtigten Hoffnung, dass die Mütter der „Entehrten“ ihren Sprösslingen eine Extra-Abreibung verpassen.

Dieses Setting wurde vielfach verfilmt. Es diente als Kulisse für die großen Geschichten der Grande Nation. 2011 erschienen fast zeitgleich zwei Neuverfilmungen. Die VHS stellt die Version von Yann Samuell vor, dessen Film die Kinder- und Menschenrechte thematisiert und zeigt, wie diese Rechte Menschen aufrichten. Die aus Longeverne schufen die Republik der Kinder und waren dadurch den hierarchisch organisierten Gegnern aus Velrans um Längen voraus.

Was macht diesen Stoff zu einer typisch französischen Erfolgsgeschichte? Worin besteht das Erbgut dieser Vorlage und seiner vielfältigen Umsetzung? Kurz: was macht den Stoff zur Ikone? Und inwiefern lässt sich der Zeitgeist durch das jeweilige Remake des Klassikers rekonstruieren?

Frankreich 2011, 109 Min., Regie: Yann Samuell

Lauf Junge, lauf!

Prof. Dr. Mechtild Fuchs

Fr, 06.03.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00

VHS, Raum 102 - Saal

Lauf Junge, Lauf! ist eine Verfilmung des gleichnamigen Jugendbuchs von Uri Orlev. Der Autor schildert darin das Schicksal des neunjährigen jüdischen Jungen Srulik, der im Sommer 1942 aus dem Warschauer Ghetto entkommt und, ganz auf sich gestellt, den Krieg überlebt. Er flieht vor den deutschen Soldaten in das riesige Waldgebiet Kampinoski und muss dort lernen, in der Wildnis zu überleben - wie man Feuer macht, auf Bäumen schläft, sich von Kleintieren und Beeren ernährt. Er begegnet Partisanenkindern, Bauern und Soldaten. Manche helfen ihm, andere verraten ihn; ein einfaches Gut-Böse-Schema gibt es nicht. Srulik überlebt durch die Kunst der Anpassung: Er nimmt den polnischen Namen Jurek Staniak an und lernt von der Bäuerin Magda die katholischen Bräuche und Gebete. Erst nach dem Krieg wird er in einem jüdischen Waisenhaus wieder mit seiner ursprünglichen Kultur vertraut werden.



Das Buch stützt sich auf die Biografie von Yoram Fridman, mit dem der Autor das Schicksal der Vertreibung und Verfolgung teilt. 2014 wurde es verfilmt von Pepe Danquart, ehemals Mitglied der Freiburger Medienwerkstatt. In der filmischen Narration wird die lineare Erzählstruktur des Buches durch Rückblenden und Verdichtung der Handlung verändert. Spannungsmomente entstehen durch Elemente des Abenteuerfilms, die durch die Filmmusik des französischen Komponisten Stéphane Moucha verstärkt werden. Das Ende des Films zeigt den nunmehr alten Yoram Fridman im Kreis seiner Familie am Strand der israelischen Stadt Haifa.

Deutschland/Frankreich/Polen 2013, 107 Min., Regie: Pepe Danquart



Die Strategie der Schnecke - La estrategia del caracol

Spanische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Axel Eberhardt

Mi, 11.03.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00

VHS, Raum 102 - Saal

In der kolumbianischen Hauptstadt soll ein Haus entmietet werden. Doch der nassforsche Miethai hat die Rechnung ohne die Mieter gemacht. Die fühlen sich wohl in ihrem engen Soziotop. Und die Zusammensetzung der Hausgemeinschaft verheißt nichts Gutes, für den Entmieter. Im Haus leben Romero, der Anwalt ohne Zulassung und ohne Beißhemmung; Jacinto, der alte kampferprobte Anarchist; ein junger Revolutionär, ein sehr diesseitig veranlagter Pater, ein Erzengel auf der Suche nach seinem Geschlecht, eine alte Dame, die in ziemlich ungewöhnlichen Umständen lebt. Sie haben keine Chance, aber einen Plan. Mit Hilfe von Jacintos Schneckenstrategie wollen sie die Chance nutzen, die sie nicht haben.

In ganz Lateinamerika und in Spanien hat(te) dieser Film absoluten Kultstatus. Ganz offensichtlich traf diese Ode an die Widerspenstigkeit den Zeitgeist in den Ländern, die sich vor nicht allzu langer Zeit ihrer Caudillos entledigt hatten.

Kolumbien 1993, 116 Min., Regie: Sergio Cabrera

Danton

Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Martina Wörner / Jutta Wellhöner

Do, 19.03.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00

VHS, Raum 102 - Saal



Danton und Robespierre sind nicht nur tragische Helden einer Revolution, die ihre Kinder fraß. Systematisch, wie der Begriff „Terreur“ belegt. Jede Revolution ist prekär. Die Kräfte der alten Ordnung, im vorliegenden Falle des Ancien Régimes, richten sich fast zwangsläufig gegen die siegreichen Revolutionäre. Und die müssen entscheiden, mit welchen Mitteln sie ihre Revolution absichern. Diese Entscheidung ist oft die erste und folgenschwerste der neuen Ordnung. Muss diese mit allen Mitteln gegen die alten Feinde abgesichert werden, bevor die Revolution ihr menschliches Angesichts zeigen kann? Oder muss der Vorschein einer besseren Welt schon in den revolutionären Praktiken erkennbar sein? Ganz offensichtlich können die beiden Antagonisten eindeutig diesen gegensätzlichen Lagern zugeordnet werden. Oder doch nicht? Wie viel Danton steckt in Robespierre und umgekehrt? Und wie präsent ist der Konflikt im späten 20. Jahrhundert? Schließlich wurde der Film von einem polnischen Regisseur Anfang der 1980er gedreht. Die Anklänge an die polnische Revolution sind nicht rein zufällig.

Frankreich/Polen/Deutschland 1983, 136 Min., Regie: Andrzej Wajda

Bonhoeffer - Die letzte Stufe

Axel Eberhardt / Clemens Bühler / Norbert Großklaus / Claudia Roloff

Di, 24.03.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00

Gemeindesaal evang. Stadtkirche

„Wir brauchen vielmehr als eine Religion der frommen Worte, wir brauchen Glauben und in seinem Zentrum Jesus Christus. Wahres Christentum heißt, teile des anderen Schmerz.“

In dem Film „Die letzte Stufe“ werden die letzten sechs Jahre im Leben von Dietrich Bonhoeffer vor dem Hintergrund seiner theologischen Überzeugung dargestellt. Er verlässt 1939 das sichere New York, um im faschistischen Deutschland seiner Kirche und seinen Freunden beizustehen.



Nach und nach findet er seine politische Rolle in der Widerstandsgruppe um Admiral Canaris. Gleichzeitig verlobt er sich mit der jungen Maria von Wedemeyer und schreibt theologische Bücher, in denen er das Verhältnis von Glaube und Welt reflektiert. Auch angesichts seiner drohenden Hinrichtung bleibt er sich seiner Verantwortung bewusst: als Christ in einer Welt zu leben, als ob es Gott nicht gäbe. „Vor und mit Gott leben wir ohne Gott.“ Am 9. April 1945 stirbt er am Galgen in dem Vertrauen, dass dieses zwar sein Ende, aber auch sein Anfang ist. Regisseur Eric Till schafft mit diesem Film einen authentischen Eindruck des Theologen, Christen und Menschen Dietrich Bonhoeffer, der von Ulrich Tukur überzeugend dargestellt wird.

Deutschland/Kanada 2000, 88 Min., Regie: Eric Till

In Kooperation mit: Ev. Erwachsenenbildung Ortenau und Kath. Bildungszentrum Offenburg



Livingstones Erben

Petra Rumpel

Mi, 25.03.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00

VHS, Raum 102 - Saal

Der Dokumentarfilm nimmt den Zuschauer mit zum Abenteuertourismus an den Sambesi, den Grenzfluss zwischen Sambia und Zimbabwe, 150 Jahre nach der „Entdeckung“ durch David Livingstone. Dabei werden die Hierarchien zwischen den lokalen Beschäftigten und den Reisenden fokussiert. Nebenbei sorgen Szenen vom Fluss und aus den diversen Aktivitäten immer wieder für Spannung.

Hauptprotagonist und Vermittler zwischen den Welten ist Vincent Mapulanga, der den Aufstieg vom Träger zum angesehenen Wildwasserschlauchbootführer geschafft hat. Er erzählt im Film seine persönliche Geschichte und verdeutlicht die Schwierigkeit, als Afrikaner „aufrecht“ zwischen den Touristen leben zu können. Immer wieder geht es um die stereotypen Vorstellungen der Reisenden vom „wirklichen Afrika“. Auch andere lokale Akteure kommen zu Wort, die einen Umgang mit dem komplizierten kolonialen Erbe finden müssen: Träger und Raftguides erzählen über ihre Arbeit, der Museumsdirektor beleuchtet die Kolonialgeschichte und die neokolonialen Arbeitsverhältnisse und eine Regierungsverantwortliche erläutert die Investitionspolitik Sambias, das zu den zehn ärmsten Ländern der Welt zählt.

Deutschland/Sambia 2007, 78 Min., Regie: Martina Backes, Steffen Schülein, Thomas Cernay

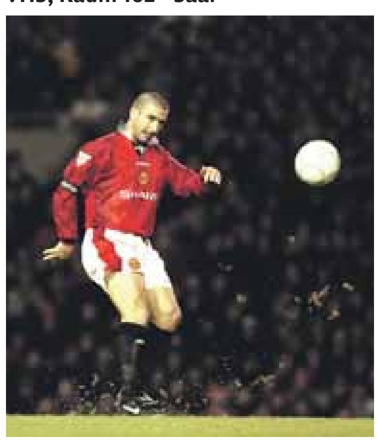
In Kooperation mit: BUND-Umweltzentrum Ortenau

Rebellen am Ball

Benjamin Köhler / Axel Eberhardt

Mi, 15.04.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00

VHS, Raum 102 - Saal



Der Mann war Fußballer und ist Cineast. Er spielte in Ken Loachs Hymne an die Kraft der Gemeinschaft „Looking for Eric“ die Titelfigur. Und er drehte zwei Dokumentarfilme, die einen völligen anderen Blick auf die wahrscheinlich globalste und profitträchtigste Sportart der Welt ermöglichen. „Rebellen am Ball“ ist ein Dokumentarfilm, der vom Fußballrebellen schlechthin gedreht wurde. Die Rede ist natürlich von Éric Cantona, dem Mann mit dem hochgeklappten Kragen. Auf dem Spielfeld und im Leben.

Er erzählt die Geschichte eines Ivorers, der vor wenigen Jahren seine Popularität als bester Fußballer der Welt nutzte, um einen Bürgerkrieg in seinem Heimatfilm zu verhindern. Oder von einem französischen Nationalspieler mit algerischen Wurzeln, der vor knapp 50 Jahren seine Karriere dem algerischen Befreiungskampf widmete und fortan nur noch für die inoffizielle Mannschaft der FLN antrat. Oder von einem Chilenen, der Pinochet vor laufender Kamera den Handschlag verweigerte und ihm stattdessen von den Untaten seines Regimes berichtete. Alle Fußballer nutzten ihre Popularität, um darauf hinzuweisen, dass es Hauptsachen neben der schönsten Nebensache der Welt gab. Mit allen Konsequenzen und mit offenem Visier und natürlich mit hochgestelltem Kragen.

Frankreich/Bosnien und Herzegowina/Brasilien/Chile/Tunesien 2012, 92 min., Regie: Gilles Perez

In einer besseren Welt

Axel Eberhardt / Clemens Bühler / Claudia Roloff

Do, 23.04.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00

VHS, Raum 102 - Saal



Die Dänin Susanne Bier erzählt die alte Geschichte von der Einheit des Zieles und der eingesetzten Mittel. Ein dänischer Arzt ohne Grenzen, der zwischen seiner dänischen Familie und seinem afrikanischen Einsatzgebiet hin und herpendelt, wird in beiden Welten vor die Gewaltfrage gestellt. Darf oder muss man sogar einem Aggressor gewaltsam entgegentreten? Der Freund seines Sohnes ist fest davon überzeugt. So sehr, dass er seinen Freund auf seine Seite zieht und ihn von seinem Vater entfremdet. Doch auch in Afrika steht der Vater vor einem ähnlichen Dilemma. Darf oder muss er einen berüchtigten Clan-Chef und Mörder medizinisch behandeln? Muss er nicht, um sein Projekt zu retten, auf das unmoralische Angebot seines ungewöhnlichen Patienten eingehen? Der hoch gelobte und zu Recht vielfach prämierte Film ist eine Studie über Zivilcourage und die Durchsetzungsfähigkeit pazifistischer „Konfliktstrategien“.

Dänemark/Schweden 2010, 117 Min., Regie: Susanne Bier

In Kooperation mit: Kath. Bildungszentrum Offenburg und Ev. Erwachsenenbildung Ortenau

Timbuktu

Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln

Axel Eberhardt / Benjamin Köhler

Fr, 24.04.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00

VHS, Raum 102 - Saal

Es gibt Filme, die von aufrechten Menschen handeln. Und es gibt cineastische Ikonen des Aufrechten Gangs. Der neue Film von Abderrahmane Sissako gehört in diese seltene Kategorie. Selten wird mit so viel Hochachtung von einem neuen Film gesprochen. Und sehr selten ist das Lob so einhellig wie in diesem Fall. Der mauretanische Regisseur mit dem Faible für malische Städtenamen verfügt über die seltene Gabe, die Auswirkungen globaler Phänomene auf den Alltag der Leidtragenden bildsprachlich darzustellen.

In „Bamako“ zerrte er die Weltbank und den IWF vor Gericht. Der Filmprozess sorgte für Furore, vor allem in Afrika und in den Chefetagen der beiden Institutionen. In Timbuktu zeigt er selbsternannte Gotteskrieger in ihrer ganzen Widersprüchlichkeit. Sie verstehen sich nicht, weil sie nicht die gleiche Sprache sprechen. Sie halten sich nicht an die Regeln, die sie selbst einfordern und deren religiösen Hintergrund sie nicht kennen. Und er zeigt Menschen, die nicht verstehen, warum sie nicht mehr rauchen sollen. Warum Musik und Fußball plötzlich verpönt sind. Und warum Frauen plötzlich Handschuhe tragen sollen, was eine Fischverkäuferin den Schaum vor den Mund treibt. So kann sie ihre Arbeit nicht verrichten. Und Fußball gespielt wird trotzdem, wenn auch ohne Ball.



Sissakos Bildsprache ist eindringlich und poetisch zugleich. Auf eine sehr sanfte und menschliche Art malt er Bilder, die das ganze Drama erkennen lassen. Er begegnet der blindwütigen Gewalt voller Poesie und entzaubert die Gotteskrieger, ohne sie zu dämonisieren. Sissakos Kamera hält dem Blick der zornigen Männer stand. Sie liefert afrikanische Antworten auf die Gewalt in einem besonders geschundenen Teil Afrikas.
Frankreich/ Mauretanien 2014, 97 Min., Regie: Abderrahmane Sissako

In Kooperation mit: Amnesty International



23-F: la película

Spanische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Patricia Bolaños
Di, 28.04.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal

23 F steht für den 23. Februar 1981. An diesem Tag stürmte ein Offizier der Guardia Civil und eine Gruppe Gleichgesinnter das spanische Parlament, nahm die Abgeordneten als Geiseln. Die Aktion war als Fanal für einen weiteren Staatsstreich in der spanischen Geschichte gedacht. Wie 45 Jahre zuvor sollte der jungen Demokratie ein militärisches Ende bereitet werden. Doch Tejero war nicht Franco. Und Juan Carlos nicht der willfährige Ziehsohn des verstorbenen Caudillo. Dennoch hielt Spanien 17 Stunden lang den Atem an. 23 F ist der erste Spielfilm, der sich mit dem Staatsstreich, mit der Person Tejero, mit der Rolle des Königs und dem Zustand der spanischen Demokratie Anfang der 1980er Jahre auseinandersetzt. Ziemlich spät, bedenkt man die operettenhafte Kinotauglichkeit des Staatsstreiches.
Aber: 23 F war der Alptraum vieler SpanierInnen.
Spanien 2011, 100 min., Regie: Chema de la Peña



My Sweet Pepper Land

Axel Eberhardt
Do, 07.05.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal

Den Mann kann nichts erschüttern. Er hat gegen Saddam Hussein gekämpft, gegen Islamisten und für einen Kurdenstaat im Norden des Irak. Nur seiner Mutter ist der kantige Peschmerka nicht gewachsen. Der Mann will nur seine Ruhe, die bekommt er aber nicht. Denn er geht auf die 30 zu, ist nicht verheiratet und hat eine Mutter, die genau das ändern will. Völlig entnervt nimmt der Heiratsunwillige einen Job als Polizei-Kommandant an der türkisch-irakischen Grenze an. Dort regiert allerdings nicht das Recht, sondern ein korrupter Warlord mit seiner Schlägertruppe. Damit beginnt der Western im Osten. Der Peschmerka sorgt für Ordnung im rechtsfreien Raum. Dafür braucht er Hilfe. Und die bekommt er von einer ganzen Reihe von Frauen, die einen ähnlichen Kampf führen wie er selbst.
Deutschland/Frankreich 2013, 100 min., Regie: Hiner Saalem

In Kooperation mit: Alevitische Gemeinde Offenburg/Ortenau e.V.

In Anwesenheit von Regisseur Hiner Saalem



Marzabotto - Erinnerungsort und Friedensstadt

Italienische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Axel Eberhardt / Dott. Ivone Casotto
Mi, 13.05.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal

Am 17. April 2002 hielt der damalige Bundespräsident Johannes Rau eine Rede, die in Italien für großes Aufsehen sorgte. Einige Journalisten stellten die Rede in eine Reihe mit Willy Brandts Kniefall in Warschau. Rau hielt die Rede in Marzabotto, an einem der schmerzlichsten Erinnerungsorte von Deutschen und Italienern. Zwischen dem 29. September und dem 1. Oktober 1944 verübten Angehörige einer SS-Division ein Massaker an der Zivilbevölkerung. 770 Menschen, darunter 213 Kinder unter 13 Jahren wurden auf bestialische Weise ermordet. Der geballte Hass der Nazifaschisten galt den Partisanen und ihren Sympathisanten in den Bergdörfern der Emilia. Rau wies zu Recht daraufhin, dass Marzabotto heute ein Ort ist, der Italiener

und Deutsche nicht entzweit, sondern zusammenführt. Man spürt den Geist der Verständigung. Man spürt ihn an der Gedenkstätte und in der Friedensschule auf dem benachbarten Monte Sole. Dort treffen sich junge Deutsche und Italiener, aber auch junge Palästinenser und Israelis zu friedenspädagogischen Seminaren.
Der Spielfilm „L‘uomo che verrà“ erzählt die Geschehnisse im Herbst 1944 fast ausschließlich mit bildsprachlichen Mitteln. Die Menschen verschmelzen gleichsam mit der Landschaft. Die Partisanen sind fest verwurzelt im Apennin südlich von Bologna und in der Bevölkerung. Das ist ihre Stärke und zugleich ihre Achillesferse.
Im Anschluss an den Film schalten wir eine Videokonferenz zur „Schule des Friedens“ in Marzabotto.
Italien 2009, 117 Min., Regie: Giorgio Diritti

Propaganda

Türkische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Martina Wörner / Team der Alevitischen Gemeinde
So, 17.05.15, 14:00 Uhr Abendkasse: € 5,00
Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg
Nicht nur in Deutschland gab und gibt es pflichtbewusste Beamte. Der eifrige Grenzschutzoffizier Mehdi kehrt in reifem Alter in sein anatolisches Heimatdorf direkt an der syrischen Grenze zurück. Er hat den Auftrag, dort eine Grenzstation zu errichten. Mehdi nimmt seine Aufgabe natürlich sehr ernst. Ein Wachhäuschen wird errichtet und ein Zaun gezogen - mitten durchs Dorf. Ab sofort gilt eine strenge Passkontrolle, doch keiner der Dörfler hat einen Pass, wozu auch. Der Arzt also kommt nicht mehr zu den Kranken, die Lehrerin nicht zur Schule. Selbst beste Freunde werden zu Fremden. Und natürlich leidet darunter auch ein Pärchen: Er ist Mehdis Sohn, sie erwartet ein Kind und kommt von der „anderen Seite“. Das Liebespaar und Mehdis Ehefrau versuchen gegen den Grenzchef aufzubegehren. Doch der scheint zu allem bereit. Auch notfalls die Familie dem Vaterland zu opfern.



Mit viel Augenzwinkern erzählt Sinan Çetin eine politische Parabel gegen die staatliche Obrigkeit. Eine bissige Attacke, nicht nur gegen den türkischen Nationalismus. In der Türkei war „Propaganda“ ein riesiger Erfolg. Gerade auch weil die Figur des Mehdi die letzte Rolle des sozialkritischen Star-Komikers Kemal Sunal darstellte, der kurz nach Veröffentlichung des Filmes verstarb.
Ab 12.30 Uhr erwartet Sie ein türkisches Mittagsbüffet.
Türkei 1999, 108 min., Regie: Sinan Çetin
In Kooperation mit: Alevitische Gemeinde Offenburg/Ortenau e.V.

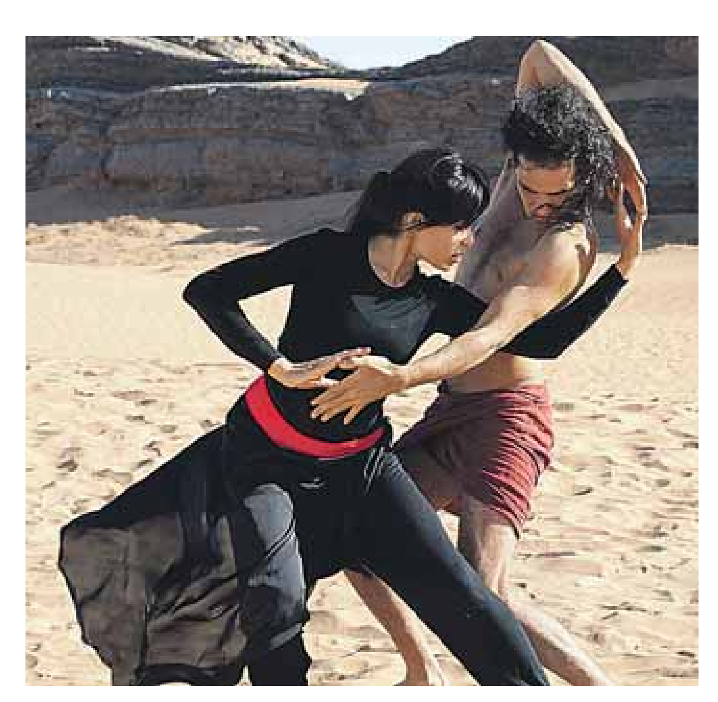
Gabrielle - (k)eine ganz normale Liebe

Bianca Bernholz
Do, 11.06.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal
Ein Filmgespräch über den Film „Gabrielle - (k)eine ganz normale Liebe“ im Rahmen des Jubiläumsjahres „50 Jahre Lebenshilfe Offenburg-Oberkirch e.V.“
Die Filmemacherin Louise Archambault wollte mit diesem Film Glück darstellen. Das Glück von Menschen, die als Außenseiter der Gesellschaft gelten. Zwei Menschen mit geistiger Behinderung verlieben sich - Gabrielle und Martin. Ihre gemeinsame Leidenschaft ist das Singen. Beide singen in einem Chor. Gabrielle und Martin erleben Liebe



und Sexualität. Sie stellen sich den Vorurteilen. Beide kämpfen für mehr Unabhängigkeit und Autonomie, um ihre Liebe leben zu können - wie alle anderen auch. Dieser vielfach ausgezeichnete Film ist ein Meisterwerk, da er kein Mitleid und keine falsche Rührung weckt. Die Hauptdarstellerin berührt die Zuschauer mit ihrer unverkrampften HERZlichkeit.
Die Bundesvereinigung Lebenshilfe ist Medienpartner dieses vielfach ausgezeichneten Films.
Kanada 2013, 108 Min., Regie: Louise Archambault
In Kooperation mit: Lebenshilfe Offenburg-Oberkirch e.V.





Wüstentänzer - Afshins verbotener Traum von Freiheit

Barbara Cramer / Axel Eberhardt
Do, 21.05.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal
Afshin Ghaffarian ist der Wüstentänzer. Er tanzt dort, weil dem Tanz seine Leidenschaft gilt, weil das Regime in seinem Land das Tanzen in der Öffentlichkeit untersagt, und weil die Wüste für ihn zu einem Ort der Inspiration geworden ist. Das Land ist der Iran, und Afshin Ghaffarian lebt heute in Paris. Der Film erzählt die Geschichte einer Künstlergeneration, die ohne ihre Kunst nicht leben kann und mit ihr nicht leben darf. Zumindest nicht offiziell. Die Kreativität dieser Szene ist grenzenlos. In der Kunst und in der Kunst, mit der Repression zu leben und ihr so viele Schnippchen wie möglich zu schlagen. Der Film beschreibt die Geschichte von den Kräften und den Verhältnissen und natürlich von den Verwerfungen, die sich zwangsläufig aus diesem Spannungsverhältnis ergeben.
Großbritannien 2014, 104 min., Regie: Richard Raymond
In Kooperation mit: Amnesty International

Angefragt Videokonferenz mit Afshin Ghaffarian, dessen Geschichte die Vorlage für diesen Film lieferte.



Vol spécial

Französische Originalfassung mit deutschen Untertiteln
Ursula Krimm
Mi, 17.06.15, 19:00 Uhr Abendkasse: € 5,00
VHS, Raum 102 - Saal
Der Dokumentarfilm „Vol Spécial“ zeigt auf packende und bewegende Weise das Schicksal von Asylbewerbern in dem Schweizer Ausschaffungsgefängnis „Frambois“. Dabei gelang es dem Regisseur Fernand Melgar, das Vertrauen von „Gefangenen“ und Wärtern zu gewinnen und neun Monate lang den Alltag der Inhaftierten begleiten zu dürfen. Obwohl sich die Leitung des Gefängnisses um einen humanen und freundlichen Umgang mit den Asylsuchenden bemüht - sie dürfen kochen und Sport treiben - leiden viele von ihnen an Depressionen. Sie unterliegen der Angst, vielleicht morgen schon abgeschoben zu werden und alles zu verlieren. „Wir sind keine Verbrecher, unsere einzige Schuld ist es, uns in einem Land irregulär aufzuhalten“, sagt einer von ihnen und spricht damit das eigentliche Thema des Films an, nämlich die Absurdität einer gnadenlosen Bürokratie. Viele von ihnen leben schon seit vielen Jahren „integriert“ in der Schweiz, haben Familie und zahlen Steuern. Nach Gesetz können sie jedoch bis zu zwei Jahre ohne Prozess in einem Abschiebgefängnis bleiben, um schließlich mit einem Linien- oder einem Sonderflug in ihr Ursprungsland zurückbefördert zu werden, ohne Familie, ohne Lebensgrundlage. Der Film „Vol Spécial“ wirft viele aktuelle Fragen auf: Wie verhalten sich die europäischen Länder gegenüber Asylbewerbern? Wie ist es möglich, eine Abschiebung menschenwürdig zu vollziehen?
Schweiz 2011, 100 Min., Regie: Fernand Melgar
In Kooperation mit: Evangelische Erwachsenenbildung Ortenau

KOOPERATIONSPARTNER

Alevitische Gemeinde Offenburg/Ortenau e.V.
Tel.: 0781 / 9707204

Amnesty International Offenburg

Amtsgericht Offenburg
www.amtsgericht-offenburg.de

BUND Umweltzentrum Ortenau
www.bund.net/uz-ortenau
ralf.mueller.79@freenet.de

CJD Jugenddorf Offenburg
www.cjd-offenburg.de

Die „Brücke“
teufel-offenburg@arcor.de

Der Paritätische Baden-Württemberg
Kreisverband Ortenau
Tel: 0781 / 932 19-21
post@paritaet-og.de www.paritaet-og.de

Dt. Rentenversicherung BW
Tel: 0781 / 639150
www.deutsche-rentenversicherung-bw.de

Evangelische Erwachsenenbildung Ortenau
Tel: 0781 / 24018
www.evangelische-ortenau.de

EDEKA Handelsgesellschaft Südwest mbH
Tel: 0781 / 5020
www.edeka.de/EDEKA/de/suedwest

Geopuls Studienreisen
Tel: 07472 / 9808802
www.geopuls.de info@geopuls.de

Historischer Verein Kehl e.V.
www.historischer-verein-kehl.de

Hochschule Offenburg
Tel: 0781 / 2050
www.fh-offenburg.de
impressum@hs-offenburg.de

Kath. Bildungszentrum Ortenau
Tel: 0781 / 925040
www.bildungszentrum-offenburg.de
info@bildungszentrum-offenburg.de

Kath. Kindergarten Waldbach
Tel: 0781 / 35348
kita.amwaldbach@kath-offenburg-ost.de

Kickfair e.V.
www.kickfair.org

Klosterschule unserer lieben Frau
Tel: 0781 / 919166000
www.klosterschulen-offenburg.de

Lebenshilfe Offenburg-Oberkirch e.V.
Tel: 0781 / 92250
www.lebenshilfe-offenburg.de
info@asw-we.de

Offenburger FV 1907 e.V.
www.offenburgerfv.de

Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach
Tel: 0781 / 924619

Seniorenbüro
Tel: 0781 / 822347
seniorenbuero@offenburg.de

Spitalverein Offenburg e.V.
Tel: 0781 / 472-3101
radiologie@og.ortenau-klinikum.de

Stadtbibliothek Offenburg
Tel: 0781 / 822711

Stadt Offenburg
Tel: 0781 / 82-0
www.offenburg.de rathaus@offenburg.de

Technische Betriebe Offenburg
Tel: 0781 / 919338
www.tbo-offenburg.de

VHS Lahr
Tel: 07821 / 918-0
www.lahr.de/vhs poststelle@lahr.de

VHS Ortenau
Tel. 07841 / 4005
www.vhs-ortenau.de info@vhs-ortenau.de

TAGESFAHRTEN



Farbphantasien: Marc Chagall und Friedensreich Hundertwasser

Kunsthalle Göppingen
Dr. Monika Joggerst
100200T € 68,00
Sa, 07.02.15, 08:00 - 21:00 Uhr
Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.
Die Kunsthalle Göppingen widmet sich dem umfangreichen graphischen Werk Marc Chagalls. Die Ausstellung nimmt seine phantasievolle Bilderwelt in den Blick, die im Dialog mit der Literatur entstanden ist. Vor allem seine graphischen Zyklen führen seine Grenzgänge zwischen Wort und Bild vor Augen. Hier erfindet er die literarischen Bilder neu und schafft in großer Vielfalt lebendige und farbintensive Werke. Mit über 500 Werken bietet die Ausstellung einen exzellenten Einstieg in die intensive Auseinandersetzung Chagalls mit Werken der Dichtung. Eine kunsthistorische Führung wird uns die großartige Bildwelt Chagalls erschließen.
Danach besuchen wir das Hundertwasser-Haus in Plochingen. Fröhliche Farbigkeit, gerundete Formen, verspielte Balkone prägen den Innenhof. Bäume wachsen aus Erkern und auf den Dächern. Alle Formen sind organisch, nirgendwo gibt es gerade Linien oder rechte Winkel, die Fenster scheinen auf der Fassade zu tanzen. Es ist eine farbige Märchenwelt, die ganz wunderbar zur phantasievollen Bildwelt Marc Chagalls passt. Auch sie lassen wir uns durch eine qualifizierte Führung nahebringen, bevor wir die Heimfahrt antreten.
Anmeldeschluss: 23.01.15



Monet und die Geburt des Impressionismus

Städel Museum Frankfurt
Dr. Monika Joggerst
100220T € 68,00
Sa, 21.03.15, 08:00 - 22:00 Uhr
Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.
Im Blickpunkt stehen Claude Monet als Schlüsselfigur des Impressionismus und seine Künstlerkollegen Auguste Renoir, Édouard Manet, Berthe Morisot, Edgar Degas, Alfred Sisley und Camille Pissarro, die innerhalb weniger Jahre die Malerei revolutionierten. Keine andere Kunstströmung zuvor hat das Spiel von Farbe und Licht zu einer solchen Auflösung der Formen getrieben - zu körperlosen Figuren, substanzlosen Gebäuden und vagen Erscheinungen von Landschaften. Inhaltlich beschäftigten sich die Neuerer mit Themen wie dem Verhältnis von Mensch und Natur, der modernen Freizeitgestaltung oder der Beschleunigung des Lebens durch den technischen Fortschritt.
Die Entstehung dieses impressionistischen Stils, der für das Verständnis der modernen Kunst grundlegend ist, wird uns in der eigens für



unsere Teilnehmende gebuchten kunsthistorischen Führung im Detail erläutern. Nach der Mittagspause wollen wir die Möglichkeit nutzen, uns im Rahmen einer kompetenten Stadtführung zeigen zu lassen, was die Mainmetropole zu bieten hat.
Anmeldeschluss: 06.01.15



Moderne Zeiten - Die Nationalgalerie der Staatl. Museen zu Berlin

Kunsthalle Würth, Schwäbisch Hall
Dr. Monika Joggerst
100230T € 56,00
Sa, 25.04.15, 08:00 - 20:30 Uhr
Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.
Die Nationalgalerie in Berlin wird saniert. Deshalb schickt sie rund 200 ihrer berühmtesten Werke der klassischen Moderne in die Kunsthalle Würth und ermöglicht Schwäbisch Hall eine Ausstellung der Superlative. Keine deutsche Sammlung verfügt über eine solche Fülle hochkarätiger Kunst zur Klassischen Moderne wie die Nationalgalerie.
Die Ausstellung »Moderne Zeiten« lässt die Geschichte der Kunst in Deutschland in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts Revue passieren. Wie die ineinandergreifenden Zahnräder in Charlie Chaplins berühmtem Film „Modern Times“ werden Künstler, Themen und Zeitgeschichte zueinander in Bezug gesetzt. Eine Polyphonie spannender Beziehungen, Geistesströmungen und Querverbindungen entfaltet sich.
Eine kompetente Führung vermittelt uns die Kunst, Geschichte und Politik dieser Epoche. Schwäbisch Hall hat aber noch mehr zu bieten. Nach einer erholsamen Mittagspause werden wir durch die historische

Altstadt geführt. Wer will, kann anschließend die Alten Meister in der Johanniterhalle (12. Jahrhundert) besuchen. Sie zeigt u.a. Werke von Lucas Cranach d. Ä., Tilman Riemenschneider, Hans Holbein d. J.
In Kooperation mit: VHS Lahr
Anmeldeschluss: 14.04.15
Zusteigemöglichkeiten:
07:30 Uhr: Lahr, Stadthalle, Kaiserstr. 107
08:00 Uhr: Offenburg, Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Strasse

Unbekanntes Nordelsass

Dr. Stefan Woltersdorff
100235T € 49,00
Sa, 09.05.15, 08:00 - 19:00 Uhr
Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.
Im Unterschied zu den Städten entlang der Weinstraße ist das Nordelsass bis heute ein touristischer Geheimtipp. Im Rahmen einer eintägigen Bus-Exkursion besichtigen wir Orte und Landschaften voller Geschichten. Auf dem linken Rheinufer geht es zunächst auf Goethes Spuren nach Sessenheim. Danach besichtigen wir die Ruinen der Festung Fort Louis und sehen das Geburtshaus von Frederike Brion. Im idyllischen Weißenburg besteht die Gelegenheit zu einer gemütlichen Mittagspause im Schatten der alten Abteikirche. Nachmittags erkunden wir bei einem Stadtrundgang bekannte Plätze und versteckte Winkel der Stadt. Ein Abstecher in den Heiligen Forst von Hagenau beschließt den Tag. Die Fahrt ist auch für Senioren geeignet, da nur kurze Strecken gelaufen werden.
In Kooperation mit: VHS Ortenau, Zweigstelle Kehl-Hanauerland und Historischer Verein Kehl
Anmeldung nur bei der VHS Ortenau, Zweigstelle Kehl-Hanauerland, Veranstalter, Telefon 07851/ 3222, E-Mail: kehl-hanauerland@vhs-ortenau.de oder www.vhs-ortenau.de/kehl
Anmeldeschluss: Fr., 24.04.15
Zusteigemöglichkeiten:
08:00 Uhr: Offenburg, Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Strasse
08:30 Uhr: Kehl, Bushaltestelle am Läger 1

Straßburg und die abrahamitischen Religionen

Große Moschee und Friedenssynagoge
Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger
100240T € 20,00
So, 14.06.15, 14:00 - 21:00 Uhr
Bahnhof Schalterhalle
Ähnlich wie in Deutschland und im Gegensatz zum übrigen Frankreich können im Elsass und in Lothringen religiöse Einrichtungen staatlich gefördert werden. Trotz angestrebter Harmonie zwischen Staat und Religionen kommt es gerade in Straßburg zu Übergriffen und Gewalttaten, die Aufsehen erregen. Wir informieren uns über jüdisches und muslimisches Leben vor Ort und aus erster Hand.
Die jüdische Gemeinde Straßburg entwickelte sich nach Naziverfolgung und Krieg zu einer der lebendigsten in Frankreich mit rund 20.000 Personen (3% der Straßburger Bevölkerung). Die Synagogue de la Paix verbindet die 1958 gebaute Aschkenasische mit der im Jahr 2000 fertig gestellten Sephardischen Rambam-Synagoge. Viele jüdische Institutionen (Krankenhaus, koschere Metzgerei, jüd. Schulen, Kindergärten) befinden sich im Umkreis dieses Zentrums: „Mehr als in einer anderen europäischen Stadt mit einem beträchtlichen jüdischen Bevölkerungsanteil ist in Straßburg jüdische Präsenz wahrnehmbar“ (P. Wallach). Zehn Synagogen und ebenso viele Rabbiner sind für die Gläubigen da.
Aber Straßburg besitzt auch eine der größten Moscheen Frankreichs (neben einer Vielzahl kleinerer Gebetshäuser). Frankreich hat in der EU den größten islamischen Bevölkerungsanteil, in Straßburg leben ca. 50.000 Muslime. Und es gibt einen eigenen islamischen Friedhof. Der Besuch von Synagoge und Moschee, die Informationen und die Begegnung dort bieten gleichzeitig die Möglichkeit, die „innere Seite“ dieser beiden Geschwisterreligionen des Christentums besser zu verstehen.
Prof. Dr. Dr. Bernd Feininger ist Theologe und Religionswissenschaftler, der als Professor an der Pädagogischen Hochschule Freiburg lehrte.
Anmeldeschluss: 01.06.15



Nancy - die Kapitale des Jugendstils

Dr. Monika Joggerst
100250T € 68,00
Sa, 27.06.15, 08:00 - 21:00 Uhr
Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.
In Nancy entstand an der Wende zum 20. Jahrhundert ein Zentrum des Jugendstils: die Ecole de Nancy. Emile Gallé gründete die Vereinigung 1901 mit dem Ziel, die Zusammenarbeit der ansässigen Künstler zu intensivieren. Wichtige Werke der „Schule von Nancy“ befinden sich heute im Jugendstilmuseum, das wir im Rahmen einer fachkundigen Führung besuchen werden. Es ist das Wohnhaus des bedeutenden Jugendstilförderers Eugène Corbin. Hier können wir das gestalterische Leitbild des Jugendstils originalgetreu erleben: die Idee der künstlerischen Durchdringung aller Lebensbereiche, die Einheit von Haus, Innendekoration und Gartengestaltung zum Gesamtkunstwerk. Zuvor jedoch wollen wir die zahlreichen Jugendstilhäuser Nancys in einem geführten Stadtrundgang kennen lernen. Die lange Mittagspause ist für den Stanislas-Platz reserviert, einen der schönsten Barockplätze Europas, und für einen genussvollen Bummel durch die mittelalterliche Altstadt.
Anmeldeschluss: 12.06.15



Kooperation mit der VHS Ortenau und der VHS Lahr

Es finden mehrere Tagesfahrten in Kooperation mit der VHS Ortenau und der VHS Lahr statt. Sie können sowohl in Offenburg, Kehl oder Lahr einsteigen; bitte bei der Anmeldung angeben.

- **Offenburg,** Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.
- **Lahr**, Stadtpark
- **Kehl,** Am Läger 1

Gartenjuwelen an Berg- und südlicher Weinstraße

Tagesfahrt zum Schau- und Sichtungsgarten Hermannshof in Weinheim und zum Bibelgarten in der Pfalz

Kristina Paleit

100255T € 53,50

So, 19.07.15, 08:00 - 18:30 Uhr

Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Str.

Die Gartenanlage in Weinheim führt an die Quelle der neuzeitlichen Gartenforschung. Die 2,3 ha große Anlage mit 200 jähriger Tradition wurde 1983 von der Besitzerfamilie Freudenberg zu einem Sichtungsgarten umgewidmet. Seither werden hier unter der Leitung von Cassian Schmidt neue Konzepte für das städtische und private Grün entwickelt, die richtungsweisend sind: weg von den aufwändigen monotonen Zierbeeten zu pflegeleichteren Anlagen mit Blüten- und Artenvielfalt. Verschiedene Themengärten, 2500 Staudenarten und viele besondere Gehölze in ihrer Altersform prägen die historische Anlage. Zum Besichtigungstermin präsentiert sich die faszinierende Welt der Präriestauden, wozu die Scheinsonnenhüte (Echinacea) und viele Gräser zählen. Nach der individuellen Einkehr in der Altstadt von Weinheim geht es weiter in die Pfalz. Der Bibelgarten in St. Martin erwartet uns. Hier lauschen wir den symbolischen Bedeutungen der biblischen Pflanzen und erfahren viel Neues aus dem verborgenen Pflanzenreich.

In Kooperation mit: VHS Lahr

Anmeldeschluss: 16.06.15

Anmeldung unter der Kursnummer 200040 nur bei der VHS Lahr, Veranstalter, Telefon 07821/918-0, E-Mail: vhslahr@lahr.de oder im Internet: www.lahr.de/vhs

Zusteigemöglichkeiten:

07:30 Uhr: Lahr, Parkplatz Stadthalle, Kaiserstrasse 107

08:00 Uhr: Offenburg, Parkplatz Kulturforum, Franz-Ludwig-Mersy-Strasse



Magische Orte: Das Kino „Odyssee“ in Straßburg

Danielle Tranier

120105 € 20,00

Fr, 06.03.15, 14:10 - 21:15 Uhr

Bahnhof Schalterhalle

Im Dezember 1913 öffnete das „Union Theater“ den ersten Kinobesuchern seine Pforten. Strasbourg war deutsch, das berühmte gleichnamige Berliner Kino am Alexanderplatz diente als Vorbild. Die eindrucksvolle wilhelminische Architektur spricht Bände: das Kino zählt heute zu den fünf schönsten der Welt. Einen Blick hinter die Kulissen gewährt uns Farouk Günaltay, Manager und Programmverantwortlicher des Odyssee-Kinos. Bei einem Gang durch's Haus erzählt er aus der wechselvollen Geschichte des Kinos. Stars und Starlets, berühmte und weniger berühmte Gäste, vor allem aber ein besonderes Programm ließen das Haus zu einem Ort der Kultur werden.

Nach der (französischsprachigen) Führung hat die Gruppe Gelegenheit einen Film zu sehen. Der Filmtitel stand bei Drucklegung noch nicht fest und kann ab Februar in der VHS erfragt werden.

Anmeldeschluss: 16.06.15



Hohberg

Strasbourg im Frühling

Das passende Geschenk zum Muttertag!

Ann-Marie Heinzelmann

111110T € 29,00

Sa, 09.05.15, 09:30 - 15:00 Uhr

Hauptbahnhof

Romantische Winkel und Plätze, Gassen und Häuser. Ein gemütlicher Entdeckungsspaziergang u. a. auf den Spuren des in Fessenbach geborenen Malers Lothar v. Seebach (1803 - 1930), einem zu seiner Zeit im Elsaß gefeierten Künstler. Eine kleine Einkehr mit Imbiss (Selbstzahlung) gehört dazu.

„Europass“ (Zug, Bus und Tram nach und in Strasbourg) ist nicht in der Gebühr enthalten.

Anmeldeschluss: 16.06.15



Hohberg

Weinwanderung rund um den Schloßberg

mit integrierter Weinprobe

Frhr. H. Christoph Roeder von Diersburg

307829 € 14,00

Di, 19.05.15 - Sa, 30.12.99

18:00 - 21:00 UhrTreffpunkt: Meierhof, Hintertal 40, Diersburg (bei der Burgruine)

Bei einem abendlichen Spaziergang durch die Steillage des „Diersburger Schlossberg“ wird Frhr. H. Christoph Roeder von Diersburg einige Aspekte und Probleme der Verwaltung einer solch traditionellen und hervorragenden, aber schwer zu bewirtschaftenden Weinlage ansprechen. Integriert in diesen Abendspaziergang wird eine Weinprobe, wobei wir an verschiedenen Rebstöcken vor Ort den dort gewachsenen Wein probieren.

Der Abschluß wird an einem „besonderen Kleinod“ mitten in den Reben sein.

Bitte mitbringen: Kosten für die Weinprobe und kleiner Imbiss: ca. 9,00 €

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

1. Vorbemerkungen

1.1 Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Offenburg (VHS), einer Abteilung der Volkshochschule Offenburg e.V., auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübertragung durchgeführt werden.

1.2 Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

1.3 Für Studienreisen und Exkursionen der VHS gelten gesonderte Bedingungen.

1.4 Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche oder weibliche Form verwendet wird, geschieht dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen für männliche und weibliche Beteiligte und für juristische Personen.

1.5 Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-mail, Login der Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss

2.1 Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2.2 Die Anmeldende ist an ihre Anmeldung drei Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Die Anmeldung kann schriftlich, und abweichend von Absatz 1.5, mündlich oder fernmündlich abgegeben werden. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch eine Anmeldebestätigung der VHS innerhalb dieser Frist zustande.

2.3 Wenn die Veranstaltung planmäßig zu Stande kommt, erfolgt keine weitere Information von Seiten der VHS, die Veranstaltung beginnt wie auf der Anmeldebestätigung angegeben.

2.4 Falls in der Ankündigung der Veranstaltung kein Anmeldeschluss angegeben ist, gilt generell der letzte Werktag 3 Wochen vor dem ersten Veranstaltungstag als Anmeldeschluss.

2.5 Eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, bedarf einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht vor Kursbeginn, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

2.6 Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch diese Regelung nicht berührt.

3. Vertragspartner und Teilnehmende

3.1 Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalter und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für weitere Personen (Teilnehmende) begründen. Diese sind der VHS namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person eines oder mehrerer Teilnehmender bedarf der Zustimmung der VHS. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

3.2 Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Entgelt

4.1 Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programmheft, Homepage, etc.)

4.2 Das Entgelt wird mit der Anmeldung fällig. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht/nur, wenn dies ausdrücklich vereinbart wurde. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurück erstattet.

4.3 Die Kursgebühren werden von der VHS von dem angegebenen Konto per Lastschrift eingezogen. Barzahlung oder Überweisung ist nur möglich, wenn dies ausdrücklich vereinbart wurde. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (Pre-Notification) spätestens drei Kalendertage vor Fälligkeitstermin schriftlich mitgeteilt.

5. Ermäßigung des Entgelts

5.1 Schülerinnen, Auszubildende und Studierende erhalten bis zur Vollendung des 24. Lebensjahres gegen Vorlage eines gültigen Nachweises 20% Ermäßigung auf das Entgelt mit Ausnahme der Veranstaltungen, die bereits als Kinder-, Schüler- oder Auszubildendenkurse angekündigt sind.

5.2 Für Gruppen von SchülerInnen, Auszubildenden und Studierenden mit mindestens 12 Personen beträgt der Eintritt für Vorträge der VHS 2,- € pro Person. Die begleitende Lehrkraft hat freien Eintritt. Eine Voranmeldung im i-Punkt ist erforderlich.

5.3 Menschen im BFD (Bundesfreiwilligendienst) erhalten die Entgelte in der Regel von ihrer Dienststelle ersetzt. Sollte dies nicht der Fall sein, erhalten sie ebenfalls 20% Ermäßigung gegen Vorlage eines gültigen Nachweises.

5.4 Inhaber des Sozialpasses der Stadt Offenburg und des Seniorenpasses Stufe II der Stadt Offenburg erhalten die im Pass genannte Vergünstigung. Aktuell ist dies einmal pro Jahr ein Gutschein von 50 €, den die VHS auf das Entgelt anrechnet.

5.5 Inhaber des Familienpasses der Stadt Offenburg erhalten für Veranstaltungen im Kinder- und Jugendangebot die im Pass genannte Ermäßigung.

5.6 VHS Card Plus 20 €

- freier Eintritt zu allen Vorträgen der VHS
- telefonische Abmeldung im Rahmen der Fristen
- 10% Ermäßigung auf die Kursgebühr (höchstens 20 € pro Kurs) mit Ausnahme von Lehrgängen, speziell ausgeschriebenen Kursen, Tagesfahrten und Studienreisen
- Laufzeit: 1 Jahr (September bis August)

5.7 Eine Gebührenermäßigung kann nur berücksichtigt werden, wenn der gültige Nachweis spätestens eine Woche nach der Anmeldung der VHS vorliegt.

5.8 Kursmaterialien sind generell von Ermäßigungen ausgeschlossen.

6. Organisatorische Änderungen

6.1 Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitende durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Kursleitenden angekündigt wurde.

6.2 Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

6.3 Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise durch Erkrankung einer Kursleiterin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 7.2 singgemäß.

6.4 Sollte es bei der Veranstaltung zu Veränderungen kommen, versendet die VHS in der Regel 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn eine entsprechende Information. Bei später eintretenden Veränderungen wird die VHS umgehend informieren.

7. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

7.1 Die Mindestzahl der Teilnehmenden wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartnerin hierdurch nicht.

Die VHS wird jedoch versuchen, sich in diesem Fall mit den Teilnehmenden auf eine Entgeltaufzahlung bzw. auf eine Kursverkürzung (oder eine Kombination von beidem) zu verständigen. Dies geschieht entweder durch Kontaktaufnahme vor dem Kurs oder durch die Kursleitung im Auftrag der VHS am ersten Kurstermin.

7.2 Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Kursleiterin) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der durchgeführten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer ohne Wert ist.

7.3 Die VHS wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Absätze (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.

7.4 Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss bzw. bei Lastschriftzahlung mit dem ersten Abbuchungsversuch der VHS entrichtet, kann die VHS unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Der Vertragspartner schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 10 €. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

8. Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner

8.1 Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihm innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

8.2 Der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 6) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Teilnehmer wertlos ist.

8.3 Erklärt der Vertragspartner bei einer Anmeldung zu einem Kurs mit bis zu fünf Terminen bis sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich seinen Rücktritt, schuldet er vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 3 €. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als diese Pauschale.

8.4 Erklärt der Vertragspartner bei einer Anmeldung zu einem Kurs mit sechs oder mehr Terminen innerhalb 4 Arbeitstagen nach Veranstaltungsbeginn schriftlich seinen Rücktritt, schuldet er vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 3 €. Dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

8.5 Für Veranstaltungen und einzelne Veranstaltungstermine, die vom Teilnehmer aus Gründen versäumt werden (wie wichtige Verhinderung, Krankheit), die die VHS nicht zu vertreten hat, wird das Entgelt fällig und der Vertrag bleibt bestehen.

8.6 Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

9. Aufsichtspflicht

9.1 Die Aufsichtspflicht der Volkshochschule bzw. deren Vertreter besteht für minderjährige Kursteilnehmende nur während der Kurszeit. Eltern müssen insbesondere kleinere Kinder zum Kursraum bringen und dort wieder abholen.

10. Ausschluss bei Fehlverhalten

10.1 Für alle TeilnehmerInnen unter 18 Jahren gilt, dass sie den Anweisungen der Kursleitung sofort nachkommen und sich nicht ohne Abmeldung bei der Kursleitung vom Veranstaltungsort entfernen.

10.2 Die VHS behält sich vor, Kinder/Jugendliche bei gravierendem Fehlverhalten wie z.B. gruppenschädigendem Verhalten, Vandalismus gegen Einrichtungen der VHS, tätlichen Angriffen gegenüber anderen Teilnehmenden oder Kursleitenden von der weiteren Veranstaltung auszuschließen.

10.3 Aus dem berechtigten Kursabbruch können keine Schadensersatzansprüche geltend gemacht werden. Die Pflicht zur Zahlung des vollen Teilnahmeentgeltes bleibt bestehen.

11. Gesundheitsbestimmungen

11.1 Beim Auftreten ansteckender Krankheiten sind die allgemeinen Gesundheitsbestimmungen für Schulen (insbesondere Bundesseuchengesetz, Gesetz zur Verhütung und Bekämpfung übertragbarer Krankheiten beim Menschen) anzuwenden.

12. Schadenersatzansprüche

12.1 Schadenersatzansprüche des Vertragspartners oder des Teilnehmers gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

12.2 Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt ferner dann nicht, wenn die VHS schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin oder der Teilnehmerin verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin oder Teilnehmerin regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

13. Erfüllungsort und Gerichtsstand

13.1 Erfüllungsort für alle Leistungen der Volkshochschule Offenburg ist, sofern nichts anderes vereinbart wurde, Offenburg.

13.2 Gerichtsstand ist Offenburg.

14. Schlussbestimmungen

14.1 Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

14.2 Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

14.3 Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Vertragspartnerin und Teilnehmerin können dem jederzeit widersprechen.

Stand: 01.09.2014

UNTERRICHTSORTE

Auf unserer Homepage www.vhs-offenburg.de unter der Rubrik Service -- Kursorte sind alle Kursorte mit einer Übersichtskarte und einem Routenplaner verlinkt.

OFFENBURG

- Alevitisches Gemeindezentrum Offenburg, Otto-Hahn-Str. 9a
- Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg, Bildungszentrum OG, Straßburger Str. 39
- Café Borofskys, Amand-Goegg-Str. 4
- Eichendorffschule, Drosselweg 2
- Eislaufhalle Messe Offenburg, Schutterwälder Str. 3
- Grimmelshausengymnasium, Gymnasiumstr. 9
- Hallenbad Stegermatt, Stegermattstr. 11
- Hotel Mercure, Schwimmbad, Schutterwälder Str. 1a
- Konrad-Adenauer-Schule, Platanenallee 9
- Kunstschule, Weingartenstr. 34b
- Musikschule, Weingartenstr. 34b
- Ortenau Klinikum Offenburg-Gengenbach, Ebertplatz 12
- Salmen, Lange Straße 52
- Schillergymnasium, Zeller Str. 33 (Eingang an der Hofseite - Schillersaal)
- Schöllmanns Bar & Küche, Hauptstr. 88
- Schulzentrum Nordwest, Vogesenstr. 14
- St. Josefsklinik, Weingartenstr. 70
- TONSTUDIOa, Okenstr. 57
- VHS Unterrichtsgebäude auf dem Kulturforum, Amand-Goegg-Str. 2-4
- Villa Bauer, Wilhelm-Bauer-Str. 16

BOHLSBACH

- Gemeindehaus der Kath. Pfarrgemeinde, Laurentiusstr. 4

ELGERSWEIER

- Grundund Hauptschule, Kirchstr. 23

WINDSCHLÄG

- Grundu. Hauptschule, Alemannenstr. 8
- TuS-Sporthalle, Alemannenstr. 8

ZELL-WEIERBACH

- Grundund Hauptschule, Schulstr. 22

ZUNSWEIER

- Grund- und Hauptschule, Kleingässle 9

HOHBERG

HOFWEIER

- Grund- und Werkrealschule, Reisengasse 22, Zugang über großen Parkplatz

NIEDERSCHOPFHEIM

- Bürgersaal im Rathaus, Hauptstr. 63
- „Ehrethof", Hauptstr. 35a
- Feuerwehrhaus, Hauptstr. 45
- Neue Grundschule, An der Hohberghalle
- „Wirkstatt", Hauptstr. 36
- Jugendtreff, Hauptstr. 63 (bei der Kirche)

NEURIED

ALTENHEIM

- Bürgersaal im Rathaus, Kirchstr. 23
- Johann-Henrich-Büttner-Schule, Schulstr. 6
- Kindergarten Regenbogen, In der Streng 3
- Atelier „Naturgestalten" Johanna Harter, Vogesenstr. 31
- Reiterhof, Vogesenstr. 77

DUNDENHEIM

- Lindenfeldhalle, Dundenheimer Straße (neben Grundschule)

ICHENHEIM

- Haupt- und Realschule Neuried, Kohlgasse 6
- Keramikhof Ichenheim, Hauptstr. 22

SCHUTTERWALD

- Alte Schule, St. Denis-Str. 6, (Zugang Parkplatz Treff-Supermarkt)
- „Farbreich", Scheffelstr. 2/1
- Mörburgschule, Im Kirchfeld, Parken auf dem Mörburghallenparkplatz, Eingang Ost, Schulgebäuderückseite

LANGHURST

- Grundschule, Kastanienallee 2

BILDNACHWEIS

108088_original_R_K_by_Jerzy Sawluk_pixelio.de // 18946_original_R_by_Georg Reinert_pixelio.de // 232823_original_R_K_B_by_RainerSturm_pixelio.de // 25371_original_R_by_Nils Allwardt_pixelio.de-30jpg // 296996_original_R_K_B_by_RainerSturm_pixelio.de // 469258_original_R_by_wandersmann_pixelio.de // 489957_original_R_K_by_Konstantin Gastmann_pixelio.de // 610437_original_R_by_Karin Wobig_pixelio.de // 610437_original_R_by_Karin Wobig_pixelio.de // 633514_original_R_K_by_Susanne Gottschalk_pixelio.de // 638581_original_R_K_B_by_Jungfernmühle_pixelio.de // 64947_original_R_K_by_Paul-Georg Meister_pixelio.de // 684069_original_R_K_B_by_Lupo_pixelio.de // 696115_original_R_K_B_by_Lupo_pixelio.de // 696411_original_R_B_by_Rainer Sturm_pixelio.de // 700827_original_R_K_B_by_Rainer Sturm_pixelio.de // 704305_original_R_K_B_by_Peter_Pleischl_pixelio.de // 716777_original_R_by_FotoHiero_pixelio.de // Alfred End // Axel Eberhardt // Bundesarchiv -120111 - B 145 Bild-00087111 // Cinema Odysee, Faruk Günaltray // Claudio Esposito // Dodo Enders // Dr. Wolfgang Reinbold // Ecole de nancy-0798©Regine_Datin (2) // Ellen Serr // Florian Wiest // Fotolia_ <0427><0438><0440><043A><043E><0432> - Fotolia.com // Fotolia_24904622_XL-© <0421><0435><0440><0433><0435><0439> // Fotolia_43458612_XL-© patrylamantia - Fotolia.com // Fotolia_49446974_L-© Brian Jackson - Fotolia.com-30jpg // Fotolia_54921513_XL - © Innovated Captures - Fotolia.com // Fotolia_58885317_M-© Marco2811 - Fotolia.com-30jpg // Fotolia_68251662_L - © Monika Wisniewska - Fotolia.com // Fotolia_68517867_XL-© puhhha - Fotolia.com // Fouad Laroui // Freiherr Roeder von Diersburg // GeoPlus, Dr. Harald Borger // Hervé Lewandowski - 1874_web Foto bpkRMN – Grand Palais // Humberto Mata, Arturo Moreno // iStock_© Kali Nine LLC - 000034687870XLarge // Janina Stunder // Klaus Stuttman, Schaltzeit Verlag // Klemens Hansert // Kunsthalle Würth // Luci Donadelle // Martina Wörner // Maximilian Franz // Monika Joggerst // Otto Hitzegrad // Paul Syska // Renate Mattis // Simone Mennle // Sofuoglu // Sophie Passmann